ମନର ରହସ୍ୟ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭୁବନେଶ୍ୱରସ୍ଥିତ କ୍ୟାରିୟର୍ ମ୍ୟାନେଜ୍‌ମେଣ୍ଟ ସଂସ୍ଥାର ରିସର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଫେସର ରୂପେ ଅବସ୍ଥାପିତ । ପୂର୍ବରୁ ସେ ଉତ୍କଳ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗ (ଅଗ୍ରଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର)ର ପ୍ରଫେସର ଓ ପୂର୍ବତନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ । ସେ ରାଜ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବୃତ୍ତି ଲାଭକରି କାନାଡ଼ାର କୁଇନ୍ସ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ତାଙ୍କର ପି.ଏଚ୍.ଡି. ଡିଗ୍ରୀ ହାସଲ କରିଥିଲେ ଏବଂ ପରେ ଏହି ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିଛି କାଳ ପାଇଁ ପରିଦର୍ଶକ ପ୍ରଫେସର ରୂପେ ଯୋଗ ଦେଇଥିଲେ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା ସଂପର୍କୀୟ ତାଙ୍କର ବହୁ ପୁସ୍ତକ ଓ ନିବନ୍ଧମାନ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । କାନାଡ଼ାରେ ଅଧ୍ୟୟନ ବ୍ୟତୀତ ସେ ବିଭିନ୍ନ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଇଂଲଣ୍ଡ, ଫ୍ରାନ୍ସ, ଜର୍ମାନୀ, ବେଲଜିୟମ୍, ହଲାଣ୍ଡ, ସ୍ପେନ, ଜାପାନ ଓ ତୁର୍କୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦେଶ ଭ୍ରମଣ କରିଛନ୍ତି । ଓଡ଼ିଶାର ବିଭିନ୍ନ ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ତାଙ୍କର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖାମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି । ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ସାହିତ୍ୟ ପତ୍ରିକା 'ସହକାର' ଓ 'ଜୀବନରଙ୍ଗ' ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଲେଖା ପାଇଁ ସମ୍ମାନିତ କରିଛନ୍ତି । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଲେଖା ବ୍ୟତୀତ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବସମ୍ପନ୍ନ ଲେଖା ଓ ପୁସ୍ତକ ମଧ୍ୟ ସେ ରଚନା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରାବନ୍ଧିକ ରୂପେ ଓଡ଼ିଆ ପାଠକ ମହଲରେ ଡକ୍ଟର ସାହୁ ବେଶ୍ ସୁପରିଚିତ ।

ମନର ରହସ୍ୟ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ମିତା ବୁକ୍ସ

କଟକ - ୨

ମନର ରହସ୍ୟ

ଲେଖକ :
ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ :
ମିତା ବୁକ୍ସ,
ବାଙ୍କା ବଜାର, କଟକ- ୭୫୩୦୦୨

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : **୨୦୧୨**(ଛାପା-୫୦୦)

ପ୍ରଚ୍ଛଦ ଓ କମ୍ପ୍ୟୁଟର :
ଏମ୍. ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, କଟକ-୨

ମୁଦ୍ରଣ :
ପଞ୍ଚସଖା ଅଫ୍‌ସେଟ୍, କଟକ

ମୂଲ୍ୟ : **ଟ.୭୫/-**

MANARA RAHASYA

Written by :
Dr. Fakir Mohan Sahoo

Published by :
Mita Books,
Banka Bazar, Cuttack- 753002

First Edition : **2012**

Cover & D.T.P.
M. Printers, Cuttack

Printed by :
Panchasakha Offset, Cuttack

Price : **Rs. 75/-**

ସୂଚୀପତ୍ର

ମନୋବିଜ୍ଞାନ କି ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନ ?

''ଆଛା ମୁଁ ପ୍ରକୃତରେ ମନରେ କ'ଣ ଭାବୁଛି ତାହା ଆପଣ କହି ଦେଇ ପାରିବେ ?'' – ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ୍ ବା ପରିଚୟ ହେବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଲୋକମାନେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନଟି ପଚାରିବସନ୍ତି । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଜଣକ ସାମାନ୍ୟ ଅପ୍ରତିଭ ହୋଇ କହନ୍ତି – ''ଦେଖନ୍ତୁ ଆଜ୍ଞା ! ଜାତକ ବା ହାତ ଦେଖି ମଣିଷର ଭୂତ, ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ବର୍ଣ୍ଣନା କଲା ପରି, ମଣିଷର ମୁହଁକୁ ଦେଖି ତା ମନର କଥା ବା ଭାବନା ଇତ୍ୟାଦି ଜାଣିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମୋର ନାହିଁ । ଏହା ମୋର କାମ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।'' ଉତ୍ତରଟି ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତାଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବାରେ କେବଳ ବିଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ, ପ୍ରଶ୍ନକର୍ତ୍ତା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନିରୁତ୍ସାହିତ ମଧ୍ୟ କରେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ସାଧାରଣ ଲୋକର ଜିଜ୍ଞାସା ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାରଣ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ପରି ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ ଏଥିପାଇଁ ବହୁମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ ।

ବାସ୍ତବରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଏକ ଶିଶୁର ବିକାଶ । କିନ୍ତୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଶବ୍ଦଟିର ଉତ୍ପତ୍ତି ବହୁକାଳରୁ । ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ଜନ୍ମର ଚାରିଶହ ଓ ପାଞ୍ଚଶହ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରୀକ୍‌ମାନେ Psychology ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ । ଗ୍ରୀକ୍‌ଭାଷାରେ PSYCHE ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ଆତ୍ମା । ଆତ୍ମା ସଂପର୍କରେ ଅନୁଶୀଳନକୁ ଆତ୍ମାର ଜ୍ଞାନ ବା Psychology କୁହାଯାଉଥିଲା । ଏହା ଦର୍ଶନ ବିଦ୍ୟାର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ଥିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏହି ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ରର ଗଣ୍ଡିଭିତରୁ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଜନ୍ମ ନେଲା । ସପ୍ତଦଶ ଶତକ ବେଳକୁ Psychology ବା ଆତ୍ମାଜ୍ଞାନ ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଉଥିଲା, ତାହା ସହିତ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନର କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଏକ ଅବୟବ ଗ୍ରହଣ କଲା । ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ରରେ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ କଳ୍ପନାଜଳ୍ପନାକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ କେତେକ ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ ଜୀବନର ଅନୁଭୂତି ଓ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କଲେ । ଏମାନେ କଳ୍ପନାଜଳ୍ପନା ବିରୋଧରେ ସ୍ୱର ଟୋଳିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନ ଥିଲା ।

ଊନବିଂଶ ଶତକରେ ଏମାନଙ୍କ ଚେଷ୍ଟା ଏକ ବିଧିବଦ୍ଧ ରୂପରେଖ ନେଲା । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅନୁଭୂତି ବା ଚେତନଶୀଳତାର ଅନୁଶୀଳନକୁ ଏମାନେ ନିଜର ମୁଖ୍ୟ ଉପଜୀବ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ । କିନ୍ତୁ ଏମାନଙ୍କ ବିଜ୍ଞାନକ୍ଷେତ୍ରର ଶିରୋନାମା ସେହି Psychology ରହିଲା । ଊନବିଂଶ ଓ ବିଂଶ ଶତକର ସନ୍ଧି ସ୍ଥଳରେ ଗବେଷଣାଗାରର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗ ସତ୍ତ୍ୱେ Psychology ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପରିଭାଷାଟି ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଲା ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ଐତିହାସିକ ବିଚ୍ୟୁତି । ସେ ସମୟର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅନୁଭୂତି ବା ଚେତନଶୀଳତାର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିଲେ ତାକୁ ନିରୀକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତି କୁହାଯାଉଥିଲା । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କଲାବେଳେ କି ଅନୁଭୂତିର ସ୍ତର ଦେଇ ଯାଉଛି, ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆ ଯାଉଥିଲା । ବ୍ୟକ୍ତିର ବର୍ଣ୍ଣନା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଗବେଷକ ନିଜର ସମୀକ୍ଷା ଦେଉଥିଲେ । କହିବା ବାହୁଲ୍ୟ ଯେ ଏପରି ନିରୀକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତିଟି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଦର୍ଶନର ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ଅବୟବ ଲାଭ କରିଥିବା ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଶିଶୁଟି ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ର ସହିତ ସମସ୍ତ ସଂପର୍କ ଛିନ୍ନ କରି ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା ପ୍ରତିଷ୍ଠା କଲା । ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୱାଟ୍‌ସନ୍ ଓ ସ୍କିନର୍‌ଙ୍କ ପରି ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଦର୍ଶନ ଶିବିରରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତକରି ନିଜକୁ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀ ରୂପେ ପରିଚୟ ଦେଲେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଅନ୍ତଃସ୍ୱର ହେଲା ବ୍ୟବହାର । ପରିବେଶ ସହ ସଂପର୍କିତ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ମନୋବିଜ୍ଞାନର ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେଲା । ଏ ସ୍ୱର ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଏକମତ ହେଲେ । ପୁଣି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ Psychology ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଶିରୋନାମାଟି ପରିତ୍ୟକ୍ତ ହେଲା ନାହିଁ । Psychology ବା ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଆକ୍ଷରିକ ଅର୍ଥ ମନ ବା ଅନୁଭୂତିର ବିଜ୍ଞାନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରକୃତ କ୍ଷେତ୍ର ହେଲା ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନ ।

ଊନବିଂଶ ଶତକରେ ଅଗଷ୍ଟ କମ୍‌ଟେଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷବାଦ (Positivism) ବିଜ୍ଞାନର ସକଳ ରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ କେବଳ ଦୃଶ୍ୟ ବସ୍ତୁର ଅନୁଶୀଳନ ବିଜ୍ଞାନର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତ ଥିଲା । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ ପାଇଁ ବହୁ ପନ୍ଥା ଦର୍ଶାଇଲେ । ଦୁଇ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରାକ୍‌କାଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦ୍ୱିତୀୟ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଓ ତା'ର ଅନୁଶୀଳନ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପରିସରକୁ ଏକ ବ୍ୟାପକ ରୂପରେଖ ଦେଲା । ଜର୍ମାନୀରେ ଗେଷ୍ଟାଲ୍‌ଟ ନାମକ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିକାଶ, ଫ୍ରାନ୍‌ସ ଓ

ଇଂଲଣ୍ଡରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମନୋସମୀକ୍ଷାର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଓ ଆମେରିକାରେ ସ୍କିନରଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଶଳ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ବିସ୍ତୃତିରେ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କଲା । ଏ ଗତିଧାରାର ପ୍ରଭାବ ଆଜି ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଆଧୁନିକ ସଂଜ୍ଞାକରଣ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ତେବେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ସୀମିତ ଅର୍ଥରେ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ବ୍ୟାପକ ଅର୍ଥରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ମନୋଜ୍ଞ ସଂଗୀତ ପରିବେଷଣ ଶୁଣିଲା ପରେ ହୁଏତ ଆମର ଦୃଶ୍ୟମାନ (Overt) ବ୍ୟବହାରରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ହୋଇ ପାରେ, ତଥାପି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ (Covert) ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ଏପରି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ବ୍ୟବହାରର ଅନୁଶୀଳନ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପରିସରଭୁକ୍ତ ।

ଆମର ବ୍ୟବହାର କିପରି ଗଠିତ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ, ଆମ ଶାରୀରିକ ଉପାଦାନ (ମସ୍ତିଷ୍କ, ସ୍ନାୟୁସଂସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି) ବ୍ୟବହାରକୁ କିପରି ରୂପ ଦିଏ, ଆମର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ, ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟା ଇତ୍ୟାଦିର ଅନୁଧ୍ୟାନ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀର କାର୍ଯ୍ୟ । ବିଭିନ୍ନ ପରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ତଥା ଶିଳ୍ପାୟତନ, ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ, ସାମରିକ ପରିବେଶ, ସାମାଜିକ ପରିବେଶ ଇତ୍ୟାଦିରେ ମନ ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ବେଳେ ବେଳେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ସହିତ ସଂହତି ରକ୍ଷା କରି ନ ପାରିଲେ ତା'ର କାରଣ ଓ ନିରାକରଣ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ମନୋବିଜ୍ଞାନୀର ଅନ୍ୟତମ କାର୍ଯ୍ୟ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀକୁ ଏକ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀ ରୂପେ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଠାରୁ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଏହା ବିଚାର ନ କରି ତାକୁ ଜ୍ୟୋତିଷର ସ୍ଥାନ ଦେଲେ କେବଳ ହତାଶା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ନାହିଁ, ଏକ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧମାନ ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟରୁ ପ୍ରସାରିତ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ ବ୍ୟାହତ ହେବ ।

❑

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରେ

ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ବିକାଶ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆଧୁନିକ ଜନଜୀବନରେ ବୀରପୂଜାର ବିଲୟ ଘଟିଛି । କିନ୍ତୁ ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟରେ ବୀରପୂଜାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ପୂର୍ବପରି ଅତୁଟ ରହିଛି । ଯେଉଁ ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟର ନେତା ଯେତେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ, ସେ ଜ୍ଞାନ ରାଜ୍ୟର ବିସ୍ତୃତି ଓ ଲୋକପ୍ରିୟତା ସେତେ ଅଧିକ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରସାର ଓ ପ୍ରତିପତ୍ତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଅପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ନେତୃତ୍ୱକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଏ ଉକ୍ତିର ସାରମର୍ମ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ କହିଲେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମନସମୀକ୍ଷାକୁ ବୁଝିଥାଆନ୍ତି । ସାମାଜିକ ମିଳନ ବେଳେ ଲୋକେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର 'ଲିବିଡୋ', 'ଅଡ଼ିପସ୍ କମ୍ପଲେସ୍', 'ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରା କମ୍ପଲେସ୍' ପ୍ରଭୃତି ଶବ୍ଦ କଥା ପ୍ରସଙ୍ଗରେ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜ ପ୍ରଗତିଶୀଳ ମନୋଭାବର ପରିଚୟ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । କେତେକ ସୌଖୀନ ମନସମୀକ୍ଷକ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ କେତୋଟି ମନୋଜ୍ଞ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣର ଉଦାହରଣକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଫ୍ରଏଡ୍ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ଅପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ନାୟକ ଥିଲେ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ବିସ୍ତୃତିକୁ ଏକ ନୂତନ ସ୍ତରକୁ ଆଣିପାରିଥିଲା । ଦକ୍ଷ ଶାସକର ପ୍ରଭାବ ନିଜ ଶାସିତ ରାଜ୍ୟର ଭୌଗୋଳିକ ସୀମାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କଲା ପରି ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରହି ସାହିତ୍ୟ, ଦର୍ଶନ, ନୃତତ୍ତ୍ୱ ଓ ସମାଜ ବିଜ୍ଞାନ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ରାଜ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥିଲା । ଫ୍ରଏଡ୍ ଥିଲେ ମଣିଷର ଚିନ୍ତାରାଜ୍ୟରେ ଏକ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ବିପ୍ଳବୀ । ପ୍ରଥମ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ଅଜେୟ ଥିଲା । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଜୀବନକାଳ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ବହୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଓ ସମ୍ମିଳିତ ଭାବରେ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ହ୍ରାସ କରାଇପାରି ନ ଥିଲେ । ଆଡ୍‌ଲର ଏବଂ ୟୁଙ୍ଗ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ଥିଲେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଇ ନିଜ ନିଜର ପୃଥକ୍ ମତ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ମନୁଷ୍ୟର ଯାବତୀୟ ଆଚରଣ ଓ ବ୍ୟବହାର ମୂଳରେ ଆନନ୍ଦ ଲାଭର ଇଚ୍ଛା କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ୍ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରୁଥିବାବେଳେ

ପ୍ରତିପତ୍ତି ଲାଭ ଇଚ୍ଛା ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରର ଉତ୍ସ ବୋଲି ଆଡ୍‌ଲର ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଚାହିଁଥିଲେ । ସେହିପରି ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିବା ସ୍ଥଳେ ବଂଶାନୁଗତ ଅଭିଜ୍ଞତାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ୟୁଙ୍ଗ ସ୍ୱୀକାର କରୁଥିଲେ । ସଲିଭାନ୍, ଫ୍ରୋମ୍, ହର୍ନି ଓ ର୍ୟାଙ୍କ ପ୍ରଭୃତି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସମ୍ମିଳିତ ଭାବରେ ମଣିଷର ବ୍ୟବହାରରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦର୍ଶାଇବାକୁ ଯାଇ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କର ବିରୋଧ କରୁଥିଲେ । ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀର ଭୂମିକାକୁ ପୂରାପୂରି ଅସ୍ୱୀକାର କରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଫ୍ରଏଡ୍ ମନୁଷ୍ୟର ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥିଲେ ଏବଂ ଜୈବିକ ବିକାଶ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ନିର୍ଭର କରେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ।

ଆଡ୍‌ଲର ଓ ୟୁଙ୍ଗଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉଦ୍ୟମ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସମ୍ମିଳିତ ଉଦ୍ୟମ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ଏକ କଳାନୈପୁଣ୍ୟଭରା ଗଠନାକୃତି । ସ୍ଥାପତ୍ୟ ଶିଳ୍ପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବୟବରୁ ଏକ ଅଂଶ ବାହାର କରି ନେଇ ତା' ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଂଶ ରଖି ଅବୟବଟିର ପୂର୍ବ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଫେରାଇ ଆଣିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ଚିନ୍ତାରୁ କୌଣସି ଏକ ଅଂଶକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ତା ସ୍ଥାନରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସ୍ଥାପନ କରିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତା ଆମେରିକା ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଲା ସ୍କିନରଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱରେ । ତଥାପି ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତା ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ସ୍କିନରଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବପର ହୋଇପାରି ନ ଥିଲା ।

ବିଂଶଶତକର ଦ୍ୱିତୀୟାର୍ଦ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣ ଜନସମାଜରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତା ଅତୁଟ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାବହାରିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମୂଲ୍ୟାୟନରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ସମୀକ୍ଷାର ବିଲୟ ଘଟିଛି । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସମୟରେ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧିଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ମନସମୀକ୍ଷକ ପାଖକୁ ଯାଇ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ସାକ୍ଷାତ୍‌କାରରେ ସମୟ ଦେଇ ପାରୁଥିଲେ ଏବଂ ଏଥିନିମିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ବିନିଯୋଗ କରିପାରୁଥିଲେ । ମନସମୀକ୍ଷା ପୁଣି ମାସ ମାସ ଧରି ଓ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଏତେ ବେଶି ସମୟ ଓ ସମ୍ବଳ ବିନିଯୋଗ କରିବାର ଅବସ୍ଥା ବହୁତ କମ୍ ଲୋକଙ୍କର ରହିଛି । ତେଣୁ ମାନସିକ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଉପାୟମାନ ଅନୁସୃତ ହେଉଛି । ଅନ୍ୟ ଦିଗରୁ ଦେଖିଲେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ୀୟ ଚିନ୍ତାଧାରାର ମୁଖ୍ୟ ସମାଲୋଚନା ହେଉଛି ଏହାର ପରୀକ୍ଷାଭିତ୍ତି । ପରୀକ୍ଷାମୂଳକତା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଏକ ମୌଳିକ ଭିତ୍ତି । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ତତ୍ତ୍ୱକୁ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦର୍ଶାଇ ନ ପାରିଲେ କୌଣସି ତଥ୍ୟକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା ଯେପରି କଷ୍ଟ, ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା

ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରମାଣ ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତିରେ କରିବା ଦୁରୂହ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଫ୍ରଏଡ୍ ଯେଉଁ ଭିକ୍ଟୋରିଆ ଯୁଗରେ ଜନ୍ମଲାଭ କରିଥିଲେ ସେ ଯୁଗରେ ୟୁରୋପର ସାମାଜିକ ଅବସ୍ଥା ଭିନ୍ନ ଥିଲା । ସେ ସମୟରେ ଯୌନ ଇଚ୍ଛାର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ସାମାଜିକ ବାଧାବନ୍ଧନ ରହିଥିଲା । ଏପରିକି ଧର୍ମାନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ସ୍ନାନ ସମୟରେ ନିଜର ନଗ୍ନ ଦେହ ନ ଦେଖିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଉଥିଲା । ଏପରି ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଉଦ୍‌ଭୂତ ତଥ୍ୟରାଜିରେ ଯୌନଗତ ଚିନ୍ତାଧାରାର ବହୁଳତା ରହିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ବୋଲି ବହୁ ସମାଲୋଚକ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ, ଫ୍ରଏଡ୍ ନିଜ ସମୟରେ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ନେତୃତ୍ୱ ଯୋଗାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆଧୁନିକ କାଳରେ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଅନେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ଼୍‌ଙ୍କ ପରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ରାଜ୍ୟରେ କେଉଁ ଜ୍ଞାନନାୟକ ଫ୍ରଏଡ଼୍‌ଙ୍କ ପରି ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିବେ, ସେ ଦିଗରେ ବହୁ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା । ଫ୍ରଏଡ଼୍‌ଙ୍କ ପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରତିଭା ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ବିଚାରକୁ ବହୁଦିନ ଧରି ଆସିପାରି ନ ଥିଲା ।

ଆଜିର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ବିଶ୍ୱବିଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପିଆଜେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ବିଶାଳ ସାମ୍ରାଜ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଛନ୍ତି । ପିଆଜେଙ୍କ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ମୂଳରୁ ଅନୁଭୂତ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ହେଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ପିଆଜେଙ୍କ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ମଣିଷର ଜ୍ଞାନଧାରାକୁ ଏକ ନୂତନ ରୂପରେଖ ଦେଇଅଛି । ପିଆଜେଙ୍କ ଗବେଷଣା ଏତେ ବ୍ୟାପକ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଯେ ତାଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱର ଆଲୋଚନା ଏକ ସୀମିତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଫ୍ରଏଡ଼୍‌ଙ୍କ ପରି ପିଆଜେଙ୍କ ପ୍ରଭାବ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ଶିକ୍ଷା, ଗଣିତ, ଦର୍ଶନ ଓ ଭାଷା ବିଜ୍ଞାନରେ ପିଆଜେଙ୍କ ପ୍ରଭାବର ଛାପ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ଓ ମନୁଷ୍ୟର ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶ ଅଧ୍ୟୟନରେ ପିଆଜେ ଅପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ନାୟକ । ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାର ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା ଏଠାରେ ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କ ସାମ୍ରାଜ୍ୟର କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ପରିଚୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପିଆଜେଙ୍କର ଅସାଧାରଣ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ପ୍ରୟୋଗବାଦର ଅପୂର୍ବ ସମନ୍ୱୟ ଓ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନିରପେକ୍ଷ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପିଆଜେଙ୍କୁ ଏକ କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ଚିନ୍ତାନାୟକର ସ୍ୱୀକୃତି ଓ ସମ୍ମାନ ଦେଇଅଛି ।

ନିଉଟନ୍, ଆଇନଷ୍ଟାଇନ୍ ଓ ଫ୍ରଏଡ଼୍‌ଙ୍କ ପରି ପିଆଜେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାବାଦୀ ନୁହନ୍ତି । ଗତାନୁଗତିକ ପରୀକ୍ଷାଗାରର ନିୟମ ନ ମାନି ଗଭୀର ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ନେଇ ସେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଉପରେ ତଥ୍ୟର ସାମ୍ରାଜ୍ୟ

ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରିଛନ୍ତି । ସବୁଠାରୁ ବିସ୍ମୟର କଥା ହେଉଛି ପିଆଜେ ନିଜର ତିନୋଟି ପୁତ୍ର କନ୍ୟାଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଅଗଣିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ।

ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ଚାରୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତର ବା ସୋପାନ ଦେଇ ଗତି କରିଥାଏ । ଜନ୍ମରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଚାଳନା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ଥାଏ । ପରେ ପରେ ଶିଶୁ ବସ୍ତୁଜଗତ ସହିତ ସଂପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରେ ଏବଂ ନିଜ ଆଖିରେ ଦେଖିଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରେ । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରଟି ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇବର୍ଷରୁ ସାତବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ଶିଶୁ ବାହ୍ୟଜଗତର କେତେକ ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷା କରେ, କିନ୍ତୁ ଏହି ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥିରତା (ପୂର୍ଣ୍ଣତା) ଆସେ ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ । ତୃତୀୟ ସ୍ତରଟି ସାତବର୍ଷରୁ ଏଗାର ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସମାହିତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱିତୀୟ ଓ ତୃତୀୟ ସ୍ତରର ସଂପର୍କକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାୟ ଚାରି ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ବେଳକୁ ଶିଶୁ ସଂଖ୍ୟା ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଆଣେ । କିନ୍ତୁ ଏ ଧାରଣାରେ ସ୍ଥିରତା ନ ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଏ ଧାରଣା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଥାଏ । ଚାରି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷର ଶିଶୁକୁ ଦୁଇଟି ଆମ୍ବ ସହିତ ଦୁଇଟି ଆମ୍ବ ମିଶିଲେ ଚାରୋଟି ଆମ୍ବ ହୁଏ ବୋଲି ବୁଝାଇସାରିଲା ପରେ ଆମେ ଯଦି ଦୁଇଟି ହାତୀ ସହିତ ଆଉ ଦୁଇଟି ହାତୀ ମିଶିଲେ କେତୋଟି ହାତୀ ହେବ ବୋଲି ପଚାରୁ, ଶିଶୁଟି ଠିକ୍ ଉତ୍ତର ନ ଦେଇପାରେ । ଶିଶୁଟି ଉତ୍ତର ଦେଇ ନ ପାରିବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଅଳ୍ପବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ନ ଥାଏ । ଯାହା ଥାଏ, ପଦାର୍ଥ ସହିତ ମିଶିକରି ଥାଏ । ସେମାନେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଧାରଣା କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଆମ୍ବ ଦେଖନ୍ତି ଓ ହାତୀ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ତାହା କିଭଳି ଜିନିଷ ଜାଣନ୍ତି । ଦୁଇଟି ଆମ୍ବ ଦେଖନ୍ତି ଓ ଜାଣନ୍ତି । ମାତ୍ର 'ଦୁଇଟି' ବୋଲି ପୃଥକ୍ କିଛି ଦେଖନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ସଂଖ୍ୟାକୁ ବସ୍ତୁଠାରୁ ମୁକ୍ତ କରି ଧାରଣା କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ପିଲାଟି କ୍ରମଶଃ ବୁଝେ ଯେ, କୌଣସି ଏକ ସଂଖ୍ୟା କହିଲେ ଯାହା ବୁଝାଏ ତାହା ସହିତ ବସ୍ତୁର କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । କେବଳ ବସ୍ତୁଠାରୁ ନୁହେଁ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଧାରଣାରୁ 'ସଂଖ୍ୟା'ର ଧାରଣାଟି ଯେ ମୁକ୍ତ ସେକଥା ପିଲାମାନେ ଏ ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ବୁଝନ୍ତି । ପାଖାପାଖି ଦୁଇଟି ଅଣ୍ଡା ମଧ୍ୟରେ ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଦଶଟି ଅଣ୍ଡାକୁ ଗୋଟିଏ ସରଳରେଖାରେ ସଜାଇ ରଖାଯାଇ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରର ପିଲାକୁ ଗଣିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇପାରେ । ପିଲାଟି ଗଣିସାରି ଦଶଟି ଅଣ୍ଡା ବୋଲି କହିସାରିବା ପରେ ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ଠେଲିଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ

ଲାଗାଲଗି ରଖାଯାଇପାରେ । କହିବା ମଧ୍ୟ ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଣ୍ଡାସଜ୍ଜାର ଦୈର୍ଘ୍ୟ କମିଯାଇଛି । ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ବର୍ତ୍ତମାନ କମ୍ ଅଣ୍ଡା, କି ସମାନସଂଖ୍ୟକ ଅଣ୍ଡା କି ବେଶି ଅଣ୍ଡା ଅଛି ବୋଲି ପଚାରିଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରର ପିଲାଟି କମ୍ ଅଣ୍ଡା ଅଛି ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେବ । ସେହିପରି ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଛଡ଼ାଛଡ଼ି କରିସାରି ତା' ଉପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ ବେଶି ଅଣ୍ଡା ଅଛି ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେବ । ମାତ୍ର ତୃତୀୟ ସ୍ତରର ପିଲାଟି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥଳରେ ଦଶଟି ଅଣ୍ଡା ଅଛି ବୋଲି ଜଣାଇବ । ମୋଟ ଉପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ସଂଖ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ସେ ଧାରଣାରେ ସ୍ଥିରତା ଆସେ । ସେହିପରି ଦୈର୍ଘ୍ୟ, ପ୍ରସ୍ଥ, ଆୟତନ, ଓଜନ ପ୍ରଭୃତି ବିଷୟରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ଧାରଣା ଜନ୍ମଲାଭ କରେ ଏବଂ ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥିରତା ଆସେ ।

ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ପିଲାମାନେ ବାସ୍ତବତା ସହିତ କାରବାର କରିବା ସ୍ଥଳେ ଚତୁର୍ଥ ସ୍ତରଟି ଏଗାରବର୍ଷ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏ ସ୍ତରରେ ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତା ଓ ପ୍ରକଳ୍ପର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନରେ ଚିନ୍ତା ଭାବନାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସମ୍ଭାବିତ ଅବସ୍ଥା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ପରିଣାମକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଶେଷ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ଏହି ସ୍ତରରେ ଆସେ । ପିଆଜେ ଚାରୋଟି ସ୍ତରର କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । ଶିଶୁଟି କେଉଁ ବୟସରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ତରରେ ପାଦ ଦିଏ ଏବଂ କେଉଁ ବୟସରେ ଉକ୍ତ ସ୍ତରରୁ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ତରରେ ପାଦ ଦିଏ ତାହା ସେ ସ୍ଥିର କରି ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗବେଷକମାନେ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଗବେଷଣା କରି ଦେଖିଛନ୍ତି ଯେ ବିକାଶର ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ପ୍ରତି ସମାଜ ବା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ପିଆଜେ ଗୋଟିଏ ସ୍ତରରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ତରର ବୟସସୀମା ନିଜ ଗବେଷଣାରୁ ସ୍ଥିର କରିଥିବାରୁ ତାହା ୟୁରୋପୀୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବୟସର କିଛି ତାରତମ୍ୟ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ସମାଜରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରଟି ସାତ ବର୍ଷରେ ଶେଷ ନ ହୋଇ ଆଠ ଓ ନ' ବର୍ଷରେ ଶେଷ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ତୃତୀୟ ସ୍ତରଟି ଦଶବର୍ଷରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକର କ୍ରମାନ୍ୱୟତା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶର ଧାରାକୁ ବୁଝିବାରେ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରିକଳ୍ପନାରେ ଏହା ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ତଥ୍ୟ ।

ପିଆଜେଙ୍କ ଗବେଷଣାର ଆଉ ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି – ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଓ ବ୍ୟାବହାରିକ ଅନୁଶୀଳନର ସମନ୍ୱୟ । ସାଧାରଣତଃ ୟୁରୋପର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଇମାନୁଏଲ କାଣ୍ଟଙ୍କର ଦାର୍ଶନିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ପ୍ରଭାବିତ । କାଣ୍ଟଙ୍କ ମତରେ ତଥ୍ୟ (Theory) ହିଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ମାଧ୍ୟମ, ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ପିଲାକୁ

ଦୁଇରେ ଦୁଇ ମିଶାଇଲେ ଚାରି ହୁଏ ବୋଲି ବୁଝାଇବାକୁ ଯାଇ ଚାରୋଟି କାଠିର ବ୍ୟବହାର କରିପାରୁ । ମାତ୍ର ପିଲାଟି ଏହି ଗାଣିତିକ ନୀତିଟି ଶିକ୍ଷା କଲା ପରେ କାଠିର କୌଣସି ଉପଯୋଗିତା ନାହିଁ । ଏହି ଗାଣିତିକ ନୀତିଟି କାଠିରୁ ମୁକ୍ତ ରହି ତିଷ୍ଠି ରହିବ । ସେହିପରି ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟର ସକଳ ତଥ୍ୟ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅଭିଜ୍ଞତାଠାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ତିଷ୍ଠି ରହେ । କାଣ୍ଟଙ୍କର ଏହି ପରମ୍ପରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ୟୁରୋପର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ ବହୁସ୍ଥଳରେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଜଗତର ଅଭିଜ୍ଞତାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆମେରିକାର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଗୁରୁ ହେଉଛନ୍ତି ଲକ୍ ଓ ହ୍ୟୁମଙ୍କ ପରି ଅଭିଜ୍ଞତାବାଦୀ । ଏମାନଙ୍କ ମତରେ ଅଭିଜ୍ଞତା ବା ଅନୁଭୂତି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନର ଦ୍ୱାର । ଅନୁଭୂତିକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ ଜ୍ଞାନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇ ନ ପାରେ । ଏ ପରମ୍ପରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଆମେରିକାର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତଥ୍ୟଗତ ଦିଗଟିକୁ ଅବହେଳା କରି ଅନୁଭୂତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପିଆଜେ ଏହି ଦୁଇ ପରମ୍ପରାର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରି ଜ୍ଞାନ ରାଜ୍ୟରେ ଏକ ନୂତନ ଅଧ୍ୟାୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି । ପିଆଜେଙ୍କ ଗବେଷଣାରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ରୂପରେଖ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଶୀଳ ଅନୁଭୂତି ସମନ୍ୱିତ ହୋଇପାରିଛି । ଫଳରେ ଉପର ଆଲୋଚିତ ଦୁଇ ପରମ୍ପରାଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରିଛି ।

ପିଆଜେଙ୍କ ଗବେଷଣା ଆମ ମନରୁ ଏକ ବିରାଟ ଭ୍ରାନ୍ତି ଦୂର କରିଛି । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଭାବୁ ଯେ, ପିଲାମାନଙ୍କଠାରୁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ଓ ପରିପକ୍ୱ । କିନ୍ତୁ ପିଆଜେଙ୍କ ମତରେ ପିଲା ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଗୁଣାତ୍ମକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ପିଲା ଓ ବୟସ୍କମାନେ ନିଜ ଚିନ୍ତାରାଜିକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିରେ ସଙ୍ଗଠିତ କରନ୍ତି । ଚିନ୍ତାରାଜିରେ ସଙ୍ଗଠନ ଭିନ୍ନ ହେବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାର ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶର ସ୍ତର ସୂଚାଇବାକୁ ଯାଇ ପିଆଜେ ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଛନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ଭଲମନ୍ଦର ଧାରଣାକୁ ଉଦାହରଣ ନେଲେ ଏହାକୁ ପ୍ରାଂଜଳଭାବେ ବୁଝି ହେବ । ଧରାଯାଉ ଦୁଇଟି ପିଲାଙ୍କୁ ଏପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା । ଜଣେ ଭଦ୍ରମହିଳା ଅତିଥି ସତ୍କାର ପାଇଁ ଟେବୁଲ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟପେୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଯାଇ ଗୋଟିଏ ପୁଅ ଟ୍ରେରେ ଆଠୋଟି ଗ୍ଲାସରେ ପାଣି ଆଣୁଥିବା ସମୟରେ ତାହାର ଗୋଡ଼ ଖସିଗଲା ଓ ଟ୍ରେଟି ହାତରୁ ପଡ଼ିଯାଇ ଆଠୋଟିଯାକ ଗ୍ଲାସ ଭାଙ୍ଗିଗଲା । ଏହା ଦେଖି ଅନ୍ୟ ପୁଅଟି ଖୁବ୍ ରାଗିଗଲା ଏବଂ ରାଗରେ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ୍ ତଳେ ପକାଇ ଭାଙ୍ଗିଦେଲା । ଏ ଦୁଇଟି ପୁଅ ମଧ୍ୟରେ କେଉଁ ପୁଅଟି ଅଧିକ

ଦୁଷ୍ଟ ? ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲା କହିବେ ଯେ, ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ଅଧିକ ଦୁଷ୍ଟ କାରଣ ସେ ଆଠୋଟି ଗ୍ଲାସ ଭାଙ୍ଗିଛି ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟି ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ଭାଙ୍ଗିଛି । ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ, ପିଲାଟି ଉତ୍ତର ଦେବା ବେଳେ ଗଳ୍ପବର୍ଣ୍ଣିତ ପିଲା ଦୁଇଟିଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଉ ନାହିଁ । ବାହ୍ୟିକ ଲାଭକ୍ଷତିର ପରିମାଣକୁ ବିଚାର କରି ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାର କରୁଛି । ପରୋକ୍ଷରେ ବଡ଼ପିଲାମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟିକୁ ଅଧିକ ଦୁଷ୍ଟ ବୋଲି ଉତ୍ତର ଦେଇଥାନ୍ତି । କାରଣ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାର କ୍ରୋଧ ମନୋଭାବକୁ ସେମାନେ ବିଚାରକୁ ନିଅନ୍ତି । ଭଲମନ୍ଦର ବିଚାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଇଭଳି ଦୁଇଟି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପୃଥକ୍ ସ୍ତର ଥିବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣା ବିକାଶରେ ଯେଉଁ ସବୁ ସ୍ତର ରହିଛି, ତାହା ପିଆଜେଙ୍କ ଗବେଷଣାର ଦାନ । ସ୍ଥୂଳତଃ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ବିଭିନ୍ନ ବସ୍ତୁ ଓ ସ୍ୱରୂପକୁ ନିଜ ମନ ମଧ୍ୟରେ ପିଲାମାନେ କିପରି ରୂପ ଦିଅନ୍ତି ତାହାର ବିଜ୍ଞାନ-ସମ୍ମତ ନିରପେକ୍ଷ ଅନୁଶୀଳନ ତାଙ୍କ ଗବେଷଣାର ମୌଳିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ମନୁଷ୍ୟର ଜ୍ଞାନଗତ ବିକାଶକୁ ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦେଇ ପିଆଜେ ଜ୍ଞାନ-ଦର୍ଶନ [Epistenology]ର ଏକ ନୂତନ ପରିସର ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ।

ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ସର୍ବଦା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିନ୍ତାନାୟକମାନେ ଏହି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଜ୍ଞାନର ବିସ୍ତୃତି ସମ୍ଭବପର ହୁଏ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଯେଉଁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ତାହା ଦ୍ୱାରା ମନୋବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରଗତି ବହୁଳ ଭାବରେ ସମାହିତ ହୋଇପାରିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ତାହା ଏପରି ଏକ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲା, ଯେଉଁଠାରେ ମାଧ୍ୟମର ପରିବର୍ତ୍ତନ (Shift of paradigm) ଗଭୀରଭାବେ ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିଲା । ପିଆଜେ ଏହି ଅଭାବ ପରିପୂରଣ କରି ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଗବେଷଣା ପାଇଁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି । ୧୯୮୦ ମସିହାରେ ତାଙ୍କର ତିରୋଧାନ ଘଟିଥିଲେହେଁ ଆଗାମୀ ଦଶକମାନଙ୍କରେ ତାଙ୍କର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତି ଲାଭ କରିବାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସଂଭାବନା ରହିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ତାଙ୍କର ଦାନ କେବଳ ଅସାଧାରଣ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରସାରରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ; ଜ୍ଞାନ-ଆହରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏକ କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ପ୍ରଦାନ କରିଛି ।

❑

ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ କାହିଁକି ?

ସ୍ୱପ୍ନ ମଣିଷର ଜିଜ୍ଞାସା ଓ କୌତୂହଳର ଏକ ସ୍ପର୍ଶାତୀତ ଦିଗ୍‌ବଳୟ । ସ୍ୱପ୍ନ ସହିତ ମଣିଷର ପରିଚିତି ଅତି ନିବିଡ଼ ଓ ପୁରାତନ । ଆଦିମାନବଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯନ୍ତ୍ରମାନବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ସମସ୍ତେ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱପ୍ନଗତ ଅନୁଭୂତି ରହିଛି । ତଥାପି ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ କୌତୂହଳର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚରିତାର୍ଥ ହୋଇ ନାହିଁ । କେବଳ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ କାହିଁକି, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ମାନେ ମଧ୍ୟ ଜିଜ୍ଞାସାର ଶେଷ ପ୍ରାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିପାରି ନାହାନ୍ତି । ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନ ବହୁ କୌତୂହଳ ଏବେବି ଅସମାହିତ ଅଛି । ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି : ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ କାହିଁକି ? ଦେଖିଥିବା ସ୍ୱପ୍ନଟି ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ କ'ଣ ସୂଚନା ଦିଏ ? ଏ ଦୁଇ ପ୍ରଶ୍ନର ଆଲୋଡ଼ନ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଓ ଗବେଷଣାକୁ ବହୁଭାବରେ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରିଛି ।

ବାସ୍ତବରେ ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି, ତାହାର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଧାରା ରହିଛି । ପ୍ରଥମତଃ ହେଉଛି ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣା । ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା ସମୟରେ ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କରେ କି କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ? ନିଦ୍ରାର କେଉଁ ସ୍ତରରେ ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ ? ସ୍ୱପ୍ନ ସମୟରେ ହୃଦ୍‌କ୍ରିୟା, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଏବଂ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ପ୍ରଭୃତି ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ? ଏ ସବୁ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନୁଶୀଳନ । ବିଗତ ତିରିଶ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହୁ ନୂଆ ଯନ୍ତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ଓ ନୂତନ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ବହୁ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛି । ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ପରିସର ବହିର୍ଭୂତ । ଅନ୍ୟ ଏକ ସମୟରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ । ମଣିଷ କାହିଁକି ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ କ'ଣ ? — ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଆମ ମନରେ ବେଶି ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି କରେ । କିନ୍ତୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଗବେଷଣା ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ପରେ ପରେ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇଁ ଆମକୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ବିଖ୍ୟାତ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ଫ୍ରଏଡୋତ୍ତର ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଆଧୁନିକ ସମୟରେ ଗବେଷଣା ବେଶି ମାତ୍ରାରେ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ମୋଟ

ଉପରେ ଫ୍ରଏଡ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କର ସାମସମୟିକମାନେ ମଣିଷର ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ଗଭୀର ଅନୁଶୀଳନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ସ୍ୱପ୍ନର କାରଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଉଛି ।

ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ମନ

ମଣିଷ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖେ କାହିଁକି, ଏହା ବୁଝିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଅବଚେତନ ମନ ବିଷୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଧାରଣା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ, ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛୁ ବା ଯେଉଁ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରତି ସଜାଗ ଅଛୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସଚେତନ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଏ ଲେଖାଟି ପାଠ କଲାବେଳେ ଏହି ଲେଖା ବିଷୟରେ ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି, ତାହା ସଚେତନ ମନର ପ୍ରକାଶ । ମାତ୍ର ଖଣ୍ଡିଏ ବରଫ ଖଣ୍ଡକୁ ପାଣିରେ ପକାଇଲେ ତାହାର ବହୁ ଅଂଶ ଯେପରି ଜଳମଗ୍ନ ହୋଇ ରହେ ଏବଂ ଖୁବ୍ କମ୍ ଅଂଶ (ପ୍ରାୟ ଏକଦଶମାଂଶ) ଯେପରି ଜଳ ଉପରକୁ ରହି ଆମ ଆଖିରେ ପଡ଼େ, ସେହିପରି ଆମ ମନର ସଚେତନ ଅଂଶ ସମୁଦାୟ ମନର ପରିସର ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ । ମନର ପ୍ରାୟ ଦଶ ଭାଗରୁ ନ' ଭାଗ ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ଏବଂ ଏହି ନ' ଭାଗକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଅନୁଭବ କରି ନ ଥାଉ । ଆମର ବହୁ ଇଚ୍ଛା ବହୁ କାମନା ବାସ୍ତବ ଜଗତରେ ପରିପୂରିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତାହାକୁ ଆମେ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଚାପିଦେଉ । ସେହିପରି ଆମ ମନରେ ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ଅଶ୍ଳୀଳ ଚିନ୍ତା, ଅନୈତିକ ଭାବନା ଉଙ୍କି ମାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଚାପିଦେଉ । ଏ ସମସ୍ତ ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛା, କାମନା ଓ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ନେଇ ମନର ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ମନ ଗଠିତ ।

ଅଚେତନ ଓ ଅବଚେତନ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅଛି । ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା ବା ଭାବନା ଅଶ୍ଳୀଳ ଓ ଅନୈତିକ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଅବଦମିତ କରାଯାଏ । ସେ ସମସ୍ତ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବନାକୁ ନେଇ ଅଚେତନ ମନ ଗଠିତ । ସହଜରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆସି ନ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି କେତେକ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ମଣିଷର ଥାଇପାରେ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଚେତନ ସ୍ତରର ନିମ୍ନରେ । ମଣିଷ ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଚିନ୍ତା କରୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବା କିଛି ସମୟ ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆସିପାରେ । ମଣିଷ ଅଳ୍ପ ଚେଷ୍ଟା କରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆଣିପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଅବଚେତନ ମନର ଉପାଦାନ ।

ଆମେ ବୁଝିପାରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହି ଅବଚେତନ ଓ ଅଚେତନ ମନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ

ମଣିଷର କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ଆକସ୍ମିକ ବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟବିହୀନ ନୁହେଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ବନ୍ଧୁଘରୁ ଫେରିଲାବେଳେ ବାଟରେ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ଯେ ସେ ଭୁଲବଶତଃ ତା'ର ରୁମାଲଟି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରେ ଛାଡ଼ିଆସିଛି । ମାତ୍ର ଫ୍ରଏଡ୍ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ରୁମାଲ ଛାଡ଼ି ଆସିବା ମୂଳରେ ତା'ର ଅବଚେତନ ମନରେ ରହିଛି ବନ୍ଧୁଙ୍କ ଘରକୁ ପୁନର୍ବାର ଯାଇ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିବାର ଇଚ୍ଛା । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଭୁଲଭଟକାରେ (ଯଦି ଗୋଟିଏ କଥା କହିବାକୁ ଯାଇ ପାଟିରେ ଅନ୍ୟ କଥା ଚାଲିଆସିବା, ଗୋଟିଏ କଥା ଲେଖିବାକୁ ଯାଇ ଅନ୍ୟ କଥା ଲେଖି ହୋଇଯିବା) ଆମ ମନର ଅବଚେତନ ଦିଗଟି ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ସେହିପରି ଅଚେତନ ମନ ମଧ୍ୟ ସୁଯୋଗ ଖୋଜୁଥାଏ ନିଜର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଚେତନ ମନର ଭାବନା ପ୍ରକାଶ ପାଇବାରେ ବେଶ୍ ବାଧା ରହିଥାଏ ।

ଅଚେତନ ମନରେ ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥିବା ମଣିଷର ଚିନ୍ତା, ଭାବନା ଓ କାମନା ଇତ୍ୟାଦି ଅଶ୍ଳୀଳ ଓ ଅନୈତିକ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସମାଜ ବିରୋଧୀ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ସମାଜ ଓ ପରିବେଶ ବାଧା ଦିଅନ୍ତି । ମଣିଷର ଆଦିମ କାମନା ବେଳେ ବେଳେ ଉଙ୍କି ମାରେ । ସ୍ଥାନ କାଳ ପାତ୍ର ନିର୍ବିଶେଷରେ ଯୌନ ଇଚ୍ଛା ଜାଗିପାରେ । ମାତ୍ର ସମାଜର ତାଡ଼ନା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ତିରସ୍କାର ଏବଂ ଆଇନ ଶୃଙ୍ଖଳା ଦଣ୍ଡଭୟ ଯୋଗୁଁ ମଣିଷ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅବଦମନ କରି ନିଜର ଅଚେତନ ମନ ପ୍ରଦେଶରେ ଚାପିରଖେ । ତଥାପି ଏ ସମସ୍ତ ନିଷିଦ୍ଧ ଭାବନା ପରିପ୍ରକାଶ ଲାଗି ସୁଯୋଗ ଖୋଜୁଥାଆନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଜାଗ୍ରତ ଥିବା ବେଳେ ଏ ସୁଯୋଗ ଚରିତାର୍ଥ ହୁଏ ନାହିଁ । କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ମନ ଓ ବିବେକ ଶାସକର କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଏଗୁଡ଼ିକୁ ବନ୍ଦ କରି ରଖେ । ମାତ୍ର ମଣିଷର ନିଦ୍ରା ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଏକ ବିରାଟ ସୁଯୋଗ ଆଣିଦିଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଅଚେତନ ମନର ପରିପ୍ରକାଶରେ ଏକ ସୁଗମ ମାଧ୍ୟମ । ସ୍ୱପ୍ନ ସମୟରେ ମଣିଷର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଶିଥିଳ ଥାଏ । ସଚେତନ ମନର କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରାୟ ବନ୍ଦ ଥାଏ । ଏ ସୁଯୋଗରେ ସାମାଜିକ ଚାପ, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ବାସ୍ତବମୁଖୀ ସଚେତନ ମନର ବାଧାକୁ ଏଡ଼ି ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛା ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର କ୍ଷେତ୍ର ପାଏ । ତଥାପି ଅବଦମିତ ଇଚ୍ଛାଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଭୟରେ ସଚେତନ ସ୍ତରକୁ ଆସିବାକୁ ସାହସ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କୁ ଛଦ୍ମ ବେଶରେ ଆସିବାକୁ ହୁଏ ।

ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ଓ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ

ଅବଚେତନ ମନର ଇଚ୍ଛା, ଭୟ, ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଛଦ୍ମ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶିତ ହେବାର ଦୁଇଟି କାରଣ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଲା ସ୍ୱପ୍ନର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି

ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଦ୍ରାକୁ ରକ୍ଷା କରିବା । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ମନର ଅପୂରିତ ଚିନ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଅବିକଳ ଓ ଛଦ୍ମହୀନ ରୂପରେ ଦେଖିଲେ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ରୋଗରେ କଷ୍ଟ ପାଉଥିବା ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ କାମନା ହୁଏତ ଅଚେତନ ମନରେ ଥାଇପାରେ; କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିଲେ ନିଦ୍ରା ଭାଙ୍ଗିବାର ନିଶ୍ଚିତତା ରହିଛି । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ମା'ର ମୃତ୍ୟୁ ନ ଦେଖି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ଦେଖିପାରେ । କାମନାଗୁଡ଼ିକ ଛଦ୍ମରୂପ ନେବାର ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମନର ଯାଞ୍ଚକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ । ନିଦ୍ରା ସମୟରେ ମନର ଯାଞ୍ଚକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ କମିଥିଲେହେଁ ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଫଳରେ ଅବାଂଛିତ କାମନାଗୁଡ଼ିକ ନଗ୍ନରୂପରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଉକ୍ତ ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ୱପ୍ନର ଗୂଢ଼ ଓ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୂଚିତ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆମେ ଯାହା ଦେଖୁ ତାହା ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ଅନ୍ତରାଳରେ ଯେଉଁ ଅର୍ଥ ନିହିତ ଥାଏ, ତାହା ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ । ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପକୁ ଆଲୋଚନା କରି ତା'ର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ । ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ-କାରୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ସ୍ଥିର କରୁଥିଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପରେ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ସ୍ଥିର କରୁଥିଲେ । ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପକୁ ରୂପାନ୍ତରୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର କୁହାଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ବିଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଯେ କେତୋଟି ନିୟମ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ସେ କଥା ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଦେଖିଥିବା ଏକ ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ଯାହା ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଏ ତାହା ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ । ଏହା ଶିଶୁର ଅର୍ଥହୀନ ଶବ୍ଦ ପରି । ଏଥିରୁ ଶିଶୁର ମନୋବୃତ୍ତି ଜାଣିବା ପରି ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପରୁ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ ନିରୂପଣ କରିବା ଏକ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ । ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସେପରି ସ୍ୱପ୍ନ କାହିଁକି ଦେଖିଲା, ତା' ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଅବଚେତନ ମନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଅବଚେତନ ମନର ଭାଷା ବୁଝିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଜୀବନର ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଭଙ୍ଗୀ ଜାଣିବା ପରେ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ସ୍ୱପ୍ନର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ସମୀକ୍ଷା କରି ତା'ର ଏକ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବୟବ ଗଠନ କରନ୍ତି ।

ସ୍ୱପ୍ନ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଏକାଧିକ ନୀତି ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱପ୍ନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇପାରେ । ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଯୁବକ ସେନାବାହିନୀରେ ଯୋଗଦେବା ମୂଳରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ, ସେପରି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ ।

ତେଣୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ବିଚାରକୁ ନ ନେଇ ବର୍ଣ୍ଣିତ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ (ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପ) ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସ୍ୱପ୍ନ ସାଧାରଣତଃ ଯୁକ୍ତିହୀନ ଓ ଏହାର ଭାଷା ମଧ୍ୟ ଯୁକ୍ତିହୀନ । ଏଠାରେ ସ୍ଥାନ ଓ ସମୟର ବିକୃତି ଘଟିପାରେ । ଏବେ ଆମେରିକା ଦେଖୁ ଦେଖୁ ପରକ୍ଷଣରେ ଜଣେ ଇଉରୋପ ଦେଖିପାରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ; ସେହିପରି ଏବେ ନିଜର ପରିବାରର ଘଟଣା ଦେଖୁ ଦେଖୁ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବିଦେଶର ଘଟଣା ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭାସି ଉଠିପାରେ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ସମୟର ମଧ୍ୟ ବିଚାର ନ ଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏଇ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ସକାଳ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ଏକ ଘଟଣାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ ଦେଖୁ ପର ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଖେଳନା ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ଘଟଣାର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ୱପ୍ନର ଭାଷା ବ୍ୟାକରଣବିହୀନ ଭାଷା, ଏଥିରେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ଓ ସଂଗଠନର ମାତ୍ରା ଖୁବ୍ କମ୍ । ତଥାପି କୁଶଳୀ ବିଶ୍ଳେଷଣକାରୀମାନେ ଏହି ସଂଗଠନବିହୀନ ରୂପରୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବୟବ ବାହାର କରନ୍ତି । ଆଲୋଚିତ ନୀତିଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି କୌଶଳର ପରିଚିତ ସ୍ୱପ୍ନର ପ୍ରକୃତ ରୂପ ନିରୂପଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନ କୌଶଳ

ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ଓ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ରୂପର ସମ୍ପର୍କ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳରେ ଅବଚେତନ ମନର ଭାବନା ସ୍ୱପ୍ନ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ଲାଭ କରେ । ସାଧାରଣତଃ ଚାରୋଟି କୌଶଳ ବିଶେଷ ଭାବରେ କାମ କରେ ।

ପ୍ରଥମ କୌଶଳଟି ହେଉଛି ନାଟ୍ୟକରଣ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନା ନାଟକୀୟ ରୂପ ନେଇ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଅନେକ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ଘଟଣା ଓ ଅଧିକ ଭାଷା ଏହାକୁ ବିସ୍ତୃତ ରୂପରେଖ ଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଜଣେ ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ମହିଳା କିୟତ୍‌କାଳ ପାଇଁ ଅଭିଳାଷ କରିପାରନ୍ତି ସୁନା ଗହଣାରେ ନିଜକୁ ସଜ୍ଜିତ କରିବାକୁ । ପରମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିଜର ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା କଥା ଭାବି ବାସ୍ତବମୁଖୀ ହୋଇ ଗହଣା ଚିନ୍ତାକୁ ନିଜ ମନରୁ ଦୂରେଇ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଅପୂରିତ ଏହି ଚିନ୍ତା ସ୍ୱପ୍ନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ । ଏଇ ଚିନ୍ତାଟି ନାଟକୀୟ ଢାଞ୍ଚାରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଆସିପାରେ । ସେ ହୁଏତ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ବିବାହ ଭୋଜିକୁ ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମନ୍ତ୍ରିତ । ବିବାହ ଉତ୍ସବରେ ବହୁ ଘଟଣା ସେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଦେଖିପାରନ୍ତି ଯେ ସେ ନିଜେ ସୁନାର ଦୁଇଟି ଚଟି ପିନ୍ଧି ବିବାହ ଭୋଜି ଖାଇବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଭଦ୍ରମହିଳାଙ୍କର ଗହଣା ଚିନ୍ତା ବିସ୍ତାରିତ ହୋଇ ବିବାହ ଭୋଜି ସଂଲଗ୍ନ ଘଟଣାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିପରୀତ ଭଙ୍ଗୀରେ ଭାବନାର ସଂକ୍ଷିପ୍ତୀକରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବାସ୍ତବ ଚିନ୍ତାଧାରା ଖୁବ୍ ଦୀର୍ଘ ଓ ଘଟଣାବହୁଳ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରକାଶରେ ତାହା ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ରୂପ ନେଇପାରେ । ଆଧୁନିକ କବିତାରେ ବ୍ୟବହୃତ ରୂପକଙ୍କ ଖୁବ୍ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଅଥଚ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା ପରି ସ୍ୱପ୍ନରେ କୌଣସି ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଚିତ୍ର ଖୁବ୍ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପ ଅଚେତନ ମନର ବହୁ ଭାବନାର ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସ୍ୱପ୍ନରେ ବ୍ୟବହୃତ ତୃତୀୟ କୌଶଳଟି ହେଉଛି ସ୍ଥାନାନ୍ତରକରଣ । ବେଳେ ବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଭାବନାର କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁର ଗୁରୁତ୍ୱ ଥାଏ । ମାତ୍ର ସ୍ୱପ୍ନରେ ଏ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବା ବସ୍ତୁରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହୋଇପାରେ । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବାପା ପାଖରେ ବସି ସେବା କରୁ କରୁ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇ ନିଜ ପିତାର ମୃତ୍ୟୁ କାମନା କରିପାରେ । ମାତ୍ର ଏହା ଏକ ଅନୈତିକ କଥା ଭାବିଲା ମାତ୍ରେ ସେ ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ କାମନାକୁ ଅଚେତନ ମନକୁ ଚାପିଦିଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ପିତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ନ ଦେଖି ନିଜ ଅଫିସରଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ବା ନିଜ ଗ୍ରାମର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭାବନାରେ ଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱ ପିତାଙ୍କ ଉପରୁ ଯାଇ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଅଫିସରଙ୍କ ଉପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକରଣ ଘଟିଛି । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବସ୍ତୁର ପାରସ୍ପରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଘଟିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟତମ କୌଶଳ ପ୍ରତୀକକରଣ ବହୁଳ ଭାବରେ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଏ । ସ୍ୱପ୍ନରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁସବୁ ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତି । ମଣିଷର ସବୁ ଯୌନଗତ ଭାବନା ସାମାଜିକ ଅନୁମୋଦନ ଲାଭ କରୁ ନ ଥିବାରୁ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିଫଳନ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଘଟେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱପ୍ନ ନିଦ୍ରାରକ୍ଷାକାରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଯୌନ ଭାବନା ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସାମାଜିକ ଚିନ୍ତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତୀକ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅଗଣିତ ବିଚାରକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଫ୍ରଏଡ୍ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସାଧାରଣ ପ୍ରତୀକର ତାଲିକା ଦେଇଥିଲେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ବୋଲି ବିଚାର କରୁଥିଲେ ସ୍ୱପ୍ନର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ସାମସମୟିକ ଓ ତାଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ । ସେମାନେ କେତେକାଂଶରେ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ବିଶ୍ଳେଷଣଠାରୁ ପୃଥକ୍ ଚିନ୍ତାଧାରା ଦର୍ଶାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇପାରି ନ ଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କଠାରୁ ତାଙ୍କର ଶିଷ୍ୟ ତଥା ସହକର୍ମୀ ୟୁଙ୍ଗ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ପୃଥକ୍ ଥିଲେ । ଫ୍ରଏଡ୍ ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରିବାସ୍ଥଳେ ୟୁଙ୍ଗ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱପ୍ନରେ 'ସାପ' ଦେଖିଲେ ତାହା ପୁରୁଷ ଜନେନ୍ଦ୍ରିୟର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଫ୍ରଏଡ଼୍ ବିଚାର କରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ୟୁଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ସାପ ପୁରୁଷାକାରର ପ୍ରତୀକ, କାରଣ ବହୁ ସମାଜରେ ବହୁ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସାପ ପୌରୁଷତ୍ୱର ସୂଚକ ରୂପେ ପୂଜା ପାଏ । ଏହି ବଂଶଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ଯୋଗୁଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି 'ସାପ'ର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିପାରେ ବୋଲି ୟୁଙ୍ଗ୍ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରୁଥିଲେ । ମୋଟ ଉପରେ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ତତ୍ତ୍ୱରୁ ପୃଥକ୍ ତଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ସ୍ୱପ୍ନର କାରଣ ଓ ସ୍ୱରୂପ ସମ୍ପର୍କରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଅକାଟ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପନ କରି ନାହାନ୍ତି । ସ୍ୱପ୍ନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଜଟିଳତା ଓ ଅନୁଶୀଳନ ମାଧ୍ୟମର ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫ୍ରଏଡ଼୍‌ଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ-ଗବେଷଣା ମାନବ ଇତିହାସରେ ଏକ ବିସ୍ମୟ ।

❑

ଆପଣଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଅଧିକ ଉନ୍ନତ ?

ମସ୍ତିଷ୍କ ଆମ ବ୍ୟବହାରର ମୁଖ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରକ । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରକୃତରେ ତିନୋଟି ମସ୍ତିଷ୍କର ସମାବେଶ । ପ୍ରଥମ ଅଂଶଟି ଏକାକୋଷୀ ପ୍ରାଣୀଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସକଳ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି । ଏହା ମେରୁମଜ୍ଜା ଏବଂ ଏହା ଆମର ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ କ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଗରମ ବସ୍ତୁଟି ଉପରେ ପାଦପଡ଼ିଲେ ପାଦକୁ ଦୂରେଇ ନେବା ଏବଂ ଶରୀରରେ ମଶା ବସିଲେ ହାତ ହଲାଇ ତଡ଼ିଦେବା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିଷ୍ପତ୍ତି ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳର ନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ଥିବା ମେରୁମଜ୍ଜା ଆମକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଏସବୁ କାମ କରାଇନିଏ ।

ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟ ଭାଗଟି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ସମେତ ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ରହିଥାଏ । ଅନୁଭୂତି ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉଚ୍ଚ ମସ୍ତିଷ୍କଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ତୃତୀୟ ଭାଗଟି ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିବର୍ତ୍ତନ ଧାରାରେ ମନୁଷ୍ୟର ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଏକ ଉଚ୍ଚ ସୋପାନରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ନୂତନ ଅଂଶ ଗଠିତ ହେଲା । ଏହାକୁ 'ନବ୍ୟମସ୍ତିଷ୍କ' କୁହାଯାଏ । ଏହା କେବଳ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ମନେକରାଯାଉ, ଆମେ ରାତି ଚାରିଟାରେ ଉଠି ରେଳଷ୍ଟେସନକୁ ଯିବାର ପ୍ରସ୍ତାବ ଅଛି । ଏପରିସ୍ଥଳେ ଆମର ରାତି ଚାରିଟାରେ ଉଠିବା ଅଭ୍ୟାସଗତ ହୋଇ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଆମେ ଦୃଢ଼ଭାବେ ରାତି ଚାରିଟାରେ ଉଠିବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲା ପରେ ନବ୍ୟମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ରାତି ଚାରିଟାରେ ଜାଗରଣର ସଂକେତ ଦିଏ । ଫଳରେ ଆମେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରୁ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କେବଳ ମନୁଷ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ଭବ ।

ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି 'ପାର୍ଶ୍ୱାଭିମୁଖତା' । ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ଗୋଟିଏ ହୋଇପାରେ; ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ କିଛିଟା ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଏମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ

ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ୟ ରହିଛି । ମନୁଷ୍ୟର ବାମ ମସ୍ତିଷ ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାବନାର ମସ୍ତିଷ । ଏହା ବିଶ୍ଳେଷଣଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । 'ସୋପାନଭିତ୍ତିକ' କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏହା ଅଧିକ ଭାଗ ନିଏ । ଗୋଟିଏ ପିଲା ଅଙ୍କ କଷୁଥିବା ସମୟରେ ବାମ ମସ୍ତିଷ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷଟି ଭାବମୁଖୀ । ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ 'ସଂଶ୍ଳେଷଣଧର୍ମୀ' କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । 'ଫର୍ମ' ବା ଡାଞ୍ଚା ସବୁର ଅନୁଭବ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ବିଭିନ୍ନ ଲୋକର ମୁଖାକୃତି ଦେଖିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଗୀତପରି ଫର୍ମ ଥିବା ଶ୍ରବଣୀୟ ଛନ୍ଦର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ପିଲାଟି ଚାରିପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ବେଳକୁ ମସ୍ତିଷର ବାମ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ଗୋଲାର୍ଦ୍ଧର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ସହଜରେ ଜାଣିହୁଏ ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭବ ସମୟରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମସ୍ତିଷର କେଉଁ ଅଂଶଟି ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ, ତାହା ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସହଜରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି । ମସ୍ତିଷରେ କ୍ଷୁଦ୍ର କ୍ଷୁଦ୍ର ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋଡ୍ ରଖି ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ (ଯଥା– ହିସାବ କରିବା) ରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ ଅଂଶର ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରୋଡ୍ ଅଧିକ ଆଲୋକିତ ହୁଏ ମସ୍ତିଷର ସେହି ଅଂଶ ସକ୍ରିୟ ବୋଲି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମସ୍ତିଷର ଏପରି ପାର୍ଶ୍ୱାଭିମୁଖିତାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ରହିଛି । ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲା । ତା' ସମ୍ମୁଖରେ ଗୋଟିଏ ଥଳୀରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଘନ ପଦାର୍ଥ ପୂରାଇ ପିଲାଟି ବସ୍ତୁଟିକୁ ବାହାରକୁ ନ ଆଣି କେବଳ ହାତର ସ୍ପର୍ଶରେ କୋଣ ସଂଖ୍ୟା କହିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଦେଖାଯିବ ଯେ ପିଲାଟି ନିଜର ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତର ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ଏହା ଅଧିକ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କହିପାରୁଛି । ଶରୀରର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବାମ ମସ୍ତିଷ ସହିତ ଅଧିକ ସଂଯୁକ୍ତ । ପିଲାଟିକୁ ପଚରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନ 'ବିଶ୍ଳେଷଣଧର୍ମୀ' ହୋଇଥିବାରୁ ବାମ ମସ୍ତିଷ ଏହା ଅଧିକ ସୁଚାରୁରୂପେ କରିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ବସ୍ତୁଟିର ଆକାର (ଡାଞ୍ଚା ବା ଫର୍ମ) ଜଣାଇବାକୁ କୁହାଗଲେ ପିଲାଟି ବାମ ହାତର ସ୍ପର୍ଶଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ସଫଳ ହେବ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଟି ସଂଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ହୋଇଥିବାରୁ ଏବଂ ବାମ ହସ୍ତ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହା ସମ୍ଭବ ହେବ ।

ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ରେଖା ଟାଣି ଗୋଟିଏ ରେଖାଚିତ୍ରର ନକଲ କରିବାକୁ କୁହାଗଲେ ପିଲାଟି ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁର ଅଧିକ ଉପଯୋଗ କରିବ । ଦକ୍ଷିଣ ଚକ୍ଷୁ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ବାମ ମସ୍ତିଷ ଏପରି ସୋପାନଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭଲରୂପେ କରିପାରିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ମୁଖାକୃତିର ଛବି ଦେଖି ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ଦିଆଗଲେ ପିଲାଟି ବାମ ଚକ୍ଷୁ (ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷର ଉପଯୋଗ) ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ । ସ୍ଥୂଳତଃ

ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭୂମିକା ରହିଛି । ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ ବାମ ଅଂଶ (ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କ)ର ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ଳେଷଣଧର୍ମୀ (ଯଥା – ଅଙ୍କ କଷିବା) କାର୍ଯ୍ୟ ଆଦୌ ହେବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ଦକ୍ଷିଣ ଅଙ୍ଗ (ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦ୍ୱାରା) ଫର୍ମ ସବୁର ଅନୁଭବ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ମାତ୍ର ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ ଗୀତ ଶୁଣିବା ପରି ସଂଶ୍ଳେଷଣଧର୍ମୀ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାମ କାନ ଓ ଦକ୍ଷିଣ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭୂମିକା ଅଧିକ ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ହେବ । ସେହିପରି ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ମନେରଖିବା ପରି 'ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ' କାର୍ଯ୍ୟରେ ଦକ୍ଷିଣ କାନ ଓ ବାମ ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

❑

ଜୈବିକ ଛନ୍ଦ : ସମତାଳରେ ଶରୀର ଓ ମନ

ସୁଲଳିତ କଣ୍ଠରେ ଗାନ କରାଯାଉଥିବା ଗୀତର ଛନ୍ଦ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମୁଗ୍ଧ କରେ । ପକ୍ଷୀର କାକଳି, ଝରଣାର ମୃଦୁ ପ୍ରବାହ , ବୃକ୍ଷଲତାର ମୃଦୁ କମ୍ପନ ଏବଂ ପବନର ପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ଭରି ରହିଥିବା ଛନ୍ଦ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ । କାବ୍ୟଜଗତରେ ଏପରି ଛନ୍ଦ ସହିତ ଅଳ୍ପବହୁତେ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ମାତ୍ର ଦିନରାତିର କର୍ମପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ଯେ ଏକ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ଛନ୍ଦ ରହିଛି, ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଅପରିଚିତ । ଏପରିକି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଛନ୍ଦ (Biological Rhythm) ସହ ବହୁଦିନ ଧରି ଅପରିଚିତ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ବିଗତ ଶତକରେ ଏହି ଦିବାନିଶିବ୍ୟାପ୍ତ ଛନ୍ଦର (Circardian Rhythm) ଆବିଷ୍କାର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଭିଭୂତ କରିଥିଲା । ବିଂଶ ଶତକର ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଆବିଷ୍କାର ମଧ୍ୟରୁ ଦର୍ଶନ ଦିବାନିଶିବ୍ୟାପ୍ତ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦର ଧାରଣା ଅନ୍ୟତମ ବିସ୍ମୟକର ଘଟଣା । ଲାଟିନ୍‌ରୁ ଆହରଣ କରାଯାଇଥିବା ''ସାର୍‌କାର୍ଡ଼ିଆଟ'' ଶବ୍ଦକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ''ଦିବାନିଶିବ୍ୟାପ୍ତ'' ପରିଭାଷା ଏ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସରଳ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦ (Biological Rhythm) କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଜୈବିକ ଛନ୍ଦର ମର୍ମଟି ଜଟିଳ ନୁହେଁ, ମନୁଷ୍ୟର ଚେତନଶୀଳତାର (Consciousness) ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସ୍ୱରୂପ ଏଥିରେ ପ୍ରକଟିତ । ଅତୀତରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଚେତନଶୀଳତାକୁ ଖୁବ୍ ଜଟିଳ ମନେକରି ଏହାର ବ୍ୟବହାରିକ ଏବଂ ଗବେଷଣାଗାର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନ ଥିଲେ । ମାତ୍ର ବିଂଶ ଶତକରେ ଏହାର ବିଧିବଦ୍ଧ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଗବେଷଣା କରାଯାଇ ବହୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଉପଲବ୍ଧ ଦେଲା । ଜୈବିକ ଛନ୍ଦର ତଥ୍ୟଟି ସେହିସବୁ ନୂତନ ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳ ।

ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦିନ କିମ୍ବା ରାତିରେ ସବୁ ସମୟରେ ସମାନ ପ୍ରକାର କର୍ମଚଞ୍ଚଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କେତେକ ସମୟରେ ସେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ଆପଣଙ୍କୁ ଦଶଟି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଯିବ । ଆପଣ 'ଦିନ' କିମ୍ବା 'ରାତି' ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାର ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବେ । ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ହେଇପାରେ ।

ଆପଣ କେଉଁ ସମୟରେ ଅଧିକ ସତେଜ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ? ଆପଣ କେଉଁ ସମୟରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ଅନୁଭବ ପାଆନ୍ତି ? ଆପଣ କେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ? କେଉଁ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଅଧିକ ସବୁ ଧାରଣା ପ୍ରବେଶ କରିଛି ବୋଲି ଆପଣ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ? ଆପଣ କେଉଁ ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ? କେଉଁ ସମୟରେ ଆପଣ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି ? କେଉଁ ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ? କେଉଁ ସମୟରେ ଅବକାଶକାଳୀନ ବିଷୟଟି ଅଧିକ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି ? କେଉଁ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ?

ପୂର୍ବ ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଆପଣ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର 'ଦିନ' କିମ୍ବା 'ରାତି' ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରି ଦେଇପାରିବେ । ଆଠଥର କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକଥର 'ଦିନ' ଶବ୍ଦର ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆପଣଙ୍କୁ ଦିନର କର୍ମୀ କୁହାଯିବ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଆଠଥର କିମ୍ବା ତା'ଛଡ଼ା ବେଶି ଥର 'ରାତି' ଶବ୍ଦ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଆପଣ ରାତିର କର୍ମୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ ।

ଆମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତେ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ, ସାଧାରଣଭାବେ ଦିନ ସବୁ କର୍ମମୁଖର ହେବା ସ୍ଥଳେ ରାତି, ବିଶେଷକରି ବିଳମ୍ବିତ ରାତି ବିଶ୍ରାମର ସମୟ ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମପ୍ରବାହକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଦିନରାତିର ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟତା ବା କର୍ମତତ୍ପରତାର ମାତ୍ରା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଛି । ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶିଖର ସମୟ (Peak Period) ରହିଛି ଏବଂ ଦିନ କିମ୍ବା ରାତିର ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟତତ୍ପରତା ଅନୁଭବ କରେ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, ଏହି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ଅଧିକ । ଅନ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ନିଦ୍ରାଳୁତା ଅଧିକ । ସତେଜତା ଓ ଜାଗରଣର ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଜୈବିକ ଛନ୍ଦ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି କ୍ରିୟାଶୀଳତା ଓ ନିଷ୍କ୍ରିୟତାର ଚକ୍ରର ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସକ୍ରିୟତାର ସ୍ତର ବିଳମ୍ବିତ ଅପରାହ୍ଣ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ସର୍ବାଧିକ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ସର୍ବନିମ୍ନ । ବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଥାଏ । ବୟସ୍କ ଓ ବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଖର ସମୟ ଅପକ୍ଷାକୃତ ପୂର୍ବରୁ ଆସିଥାଏ ।

ଉଚ୍ଚତର ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ହାଇପୋଥାଲାମସ୍‌ରେ ରହିଥିବା SCN ନାମକ ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ ଆମ ଶରୀରର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଘଣ୍ଟାର (Internal clock) କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ହରମୋନ କ୍ଷରଣ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୈବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ଏକପ୍ରକାର ଛନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଘଣ୍ଟାର କ୍ରିୟାକଳାପ ଏବଂ ଦିନର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥିବାରୁ ଭିତରର ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ବାହାରର ଘଣ୍ଟା ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଗତ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ।

❑

ସର୍ବନିମ୍ନ ବାର୍ତ୍ତାର ଶକ୍ତି

ଅନୁଭବର କ୍ଷେତ୍ର ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଧରଣର ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦୀପକର ଏକ ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତର ରହିଥାଏ । ଉଦ୍ଦୀପକର ମାତ୍ରା ଏହି ସର୍ବନିମ୍ନ ସୀମାରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଅନୁଭୂତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଆଲୋକର ମାତ୍ରା ଗୋଟିଏ ସ୍ତରର ନିମ୍ନକୁ ଚାଲିଗଲେ ପାଖରେ ଥିବା ବସ୍ତୁ ଦୃଶ୍ୟ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେହିପରି ଶବ୍ଦର ମାତ୍ରା ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତରର ତଳକୁ ଗଲେ ଆମର ଶ୍ରବଣ ଅନୁଭୂତି ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ, ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦୀପକର ଏକ ସର୍ବନିମ୍ନ ସୀମା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ ଶବ୍ଦ ବା ବାକ୍ୟକୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ (ସେକେଣ୍ଡର ଭଗ୍ନାଂଶ) ପାଇଁ ଦେଖାଇଲେ ବା ଶୁଣାଇଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାହା ଠିକ୍ ଭାବରେ ପଢ଼ିପାରି ନ ଥାଏ କିମ୍ବା ଶୁଣିପାରି ନ ଥାଏ ।

କୌତୂହଳର ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ଯେ, କୌଣସି ଜିନିଷର ସୀମାନିମ୍ନ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଦ୍ଦୀପକଟି ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ କି ? ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଦର୍ଶନୀରେ ଖୁବ୍ ଅନୁଚ୍ଚ ସ୍ୱରରେ କୁହାଯାଉଛି– 'ଏହି ଜିନିଷଟି କିଣନ୍ତୁ' ଶବ୍ଦର ମାତ୍ରା ଏତେ କମ୍ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଦୌ କିଛି ଶୁଣିପାରୁ ନାହାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ''ସୀମାନିମ୍ନରେ ଥିବା ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଟି ତାକୁ ଜିନିଷ କ୍ରୟ କରିବାରେ ପ୍ରରୋଚିତ କରିପାରିବ କି ? ସେହିପରି ସୀମା ନିମ୍ନରେ ଉଚ୍ଚାରିତ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକ ବାର୍ତ୍ତା ('ଆପଣଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ ରହିବ') ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ କି ?''

ଆଧୁନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକଙ୍କ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଏପରି ସୀମାନିମ୍ନ ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ବାର୍ତ୍ତା ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବ, ଭାବନା ଓ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ମାତ୍ର ଏହାର ପ୍ରଭାବ କେତେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସହମତି ନାହିଁ । ବାଦାମ କିଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଖାଆନ୍ତୁ, ହୁଏତ ଏପରି ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରଭାବ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ରୂପ ନେଇପାରେ । ମାତ୍ର ଅମୁକ କମ୍ପାନୀର ଟିଭି ସେଟ୍‌ଟିଏ କିଣନ୍ତୁ, ଏପରି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସୀମାନିମ୍ନ ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟବହାରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ ।

କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏକ ବିଚିତ୍ର ଧରଣର ମକଦ୍ଦମା ବହୁପ୍ରଚାରିତ ହୋଇଥିଲା । ପରିବାରର ପିତାମାତା ଅଦାଲତରେ ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ ଯେ ରକ୍ ସଙ୍ଗୀତ ଗୋଷ୍ଠୀର ଜୁଡସ୍ ପ୍ରିଷ୍ଟଙ୍କ ସୀମାନିମ୍ନ ବାର୍ତ୍ତା 'ଏଇଟି କର' ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ସେମାନଙ୍କର ପୁତ୍ର ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିଥିଲା । ଦୀର୍ଘଦିନର ଶୁଣାଣି ଏବଂ ବହୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ପରେ ଅଭିଯୋଗଟି ଖାରଜ ହୋଇଯାଇଥିଲା । ସୀମାନିମ୍ନ ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରଭାବ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏତେ ବେଶି ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ବୋଲି ମତପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ।

ସୀମାନିମ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ସୂକ୍ଷ୍ମତର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି, ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପ୍ରମାଣ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗୋଟିଏ ଦଳର ପିଲାକୁ ଏକ ସେକେଣ୍ଡରେ କିଛି ଭଗ୍ନାଂଶ ସମୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟ ଦେଖାଇ ଦିଆଗଲା । ବାକ୍ୟରେ ଲେଖାଥିଲା – ''ମା' ମୋତେ ଭଲ ପାଏ ।'' ମାତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନର ସମୟ ଏତେ କମ୍ ଯେ ପିଲାମାନେ ଆଦୌ ବାକ୍ୟଟିକୁ ପଢ଼ିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଏହା ସୀମାନିମ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ଗୋଟିଏ ପରିବେଶ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ଭାବରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସମାନ ଧରଣର ପିଲାମାନଙ୍କର ଦଳକୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଗଲା । ବାକ୍ୟଟି ଥିଲା ''ମା' ମୋତେ ଭଲ ପାଏ ନାହିଁ,'' ଏହା ମଧ୍ୟ ସୀମାନିମ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ପରିବେଶ ଥିଲା । ଏହାର ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟ ପରେ ଦୁଇଦଳର ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ମାପ କରାଗଲା । ଠିକ୍ ଭାବରେ ପଢ଼ିବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ଦିଆଯାଇ କେତୋଟି ଶବ୍ଦର ପ୍ରଦର୍ଶନ୍ କରାଗଲା ଏବଂ ତା'ପରେ ସେମାନେ କେଉଁସବୁ ଶବ୍ଦ ମନେ ରଖିଛନ୍ତି, ତାହା ପଚରାଗଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ, ପ୍ରଥମ ଦଳର ପିଲାମାନଙ୍କର ତୁଳନାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ପିଲାମାନେ ବିଫଳତା ଦର୍ଶାଇଲେ । ଏଥିରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା ଯେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳର ପିଲାମାନେ ସୀମାନିମ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ (ମା' ମୋତେ ଭଲ ପାଏ ନାହିଁ) ଅବସ୍ଥାରେ ବାକ୍ୟ ପଢ଼ି ନ ପାରି ଏପରି ଭାବନା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛନ୍ତି । ଏପରି ଘଟି ନ ଥିଲେ ଦୁଇଟି ଦଳର ପିଲାମାନେ ସମାନ ସ୍ତରର ସ୍ମରଣ ସଫଳତା ଦର୍ଶାଇ ଥାଆନ୍ତେ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ, ସୀମାନିମ୍ନ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ କରାଯାଉଥିବା ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣା ମନୁଷ୍ୟର ସଚେତନ ଓ ଅଚେତନ ମନ ବିଷୟରେ ନୂତନ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଦେବ ।

❑

ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଭୂତି

ସାମାଜିକ ଜୀବନର ପରିଚାଳନାରେ ମନର ଜଟିଳତା ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ । ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଯେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ, ତାହା କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଧାରଣା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ପ୍ରତି କି ଧାରଣା ପୋଷଣ କରୁଛି ଏବଂ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ତା'ର କିଭଳି ଅନୁଭୂତି ରହିଛି, ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ରୂପ ନିଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପ୍ରକୃତରେ ଦୟାଳୁ କି ନିର୍ଦ୍ଦୟ ତାହା ଯେତିକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜକୁ ଦୟାଳୁ କି ନିର୍ଦ୍ଦୟ ବିଚାର କରେ ତାହା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ମନୁଷ୍ୟ ନିଜେ ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ବିଷୟରେ ତା'ର ଭାବଧାରା ଯେ ଅତି ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଭାବରେ ତାର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦିଏ, ତାହା ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସତ୍ୟ ।

ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ ବା ଅଜ୍ଞାତସାରରେ ହେଉ, ନିଜକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏପରି ଉଦ୍ୟମ ଯେ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଏବଂ ବାସ୍ତବ ସେ କଥା ନୁହେଁ । ତଥାପି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ 'ସେ କିପରି' ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟ ଭାବିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି କାହିଁକି ଏ ପ୍ରକାର ଅନୁଭବ କରୁଛି ? କାହିଁକି କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଭଲ ପାଉଛି ଏବଂ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତି ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରୁଛି ? କେତେକ ସାମାଜିକ ନିୟମ ଭଙ୍ଗ କରିବା ପାଇଁ କାହିଁକି ମନରେ ଭୟ ରହିଛି ? ବ୍ୟକ୍ତିର ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କାହିଁକି ଏ ପ୍ରକାର ହୋଇଛି ? ତା'ମନରେ କାହିଁକି ଏ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଜନ୍ମ ନେଇଛି ? ଏ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ମୁଣ୍ଡ ଟେକେ ଏବଂ ତା' ନିଜ ପାଇଁ ସେ କେତୋଟି ଉତ୍ତର ସ୍ଥିର କରିଥାଏ । ବିଶ୍ୱ ଓ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କ ବିଷୟରେ ତା'ର ଧାରଣା କ'ଣ ତା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ତା'ର କି ପ୍ରକାର ଅନୁଭୂତି ଓ ଭାବାବେଗ ରହିଛି, ତାହା ମଧ୍ୟ ବୁଝିବାର ଉଦ୍ୟମ କରେ । ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା'ର ଏ ପ୍ରକାର ଆତ୍ମ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ଦୃଢ଼ ହୁଏ ।

ଅନ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ନିର୍ମାଣ କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ବହୁ ସମୟରେ ସାମାଜିକ ସଂଜ୍ଞାଗୁଡ଼ିକୁ କାମରେ ଲଗାଇଥାଏ । ପ୍ରତି ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ ଗୁଡ଼ିଏ ଲେବଲ୍

ବା ସୂଚକ ରହିଥାଏ । ଅକାରଣରେ ଚିତ୍କାର କରି କଥା କହିଲେ 'ଅମାର୍ଜିତ' ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବ ଦର୍ଶାଇଲେ 'କ୍ରୋଧୀ' ବୋଲି ପରିଚିତ ହେବା ଆମ ସମାଜରେ ଦୁଇଟି ସୂଚକ । ମୋଟ ଉପରେ ସାମାଜିକ ନୀତିନିୟମର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ ସମୟରେ ଅନ୍ୟକୁ ଚିତ୍ରଣ କରେ । କିନ୍ତୁ ନିଜର ସଂଜ୍ଞା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷପାତିତା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । କେତେକ ସାମାଜିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଓ ଅନୁଭୂତି ଗଠନ କରେ । ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସ୍ପଷ୍ଟରୂପେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ହେଉଛି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ଭିତ୍ତି କରି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଗଠନ କରିବା । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ସଙ୍ଗପ୍ରିୟ କି ନିଃସଙ୍ଗ ତାହା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସେ ମନେ ମନେ ନିଜ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ତା' ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର ଅନୁଶୀଳନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରେ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାମତ କଥା ବିଚାର କରେ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ସେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ ସେମାନଙ୍କର ମତାମତ ବିଚାର କରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟର ମତାମତ ଏକ ସାମାଜିକ ଦର୍ପଣର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ତା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ପ୍ରତିଛବି ଆବିଷ୍କାର କରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଖୁବ୍ ଭଲ ବୋଲି ଅନ୍ୟମାନେ ଯେତେ ବେଶି କହନ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ସେତେ ବଦ୍ଧମୂଳ ହୁଏ । ଅନ୍ୟମାନେ ଖରାପ କହିଲେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଲ ଧାରଣାର ଦୃଢ଼ତା କମିଥାଏ । ପ୍ରଶସ୍ତିମୂଳକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣିଥିବା ଦିନଟିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ଦିନଟି ତାକୁ ଭଲ ଲାଗୁଛି ବୋଲି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କହେ । ଅବଶ୍ୟ ଏଭଳି ସାମାଜିକ ଦର୍ପଣ ଗ୍ରହଣ ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ବାଛବିଚାର ପ୍ରୟୋଗ କରେ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମତାମତକୁ ସେ ସ୍ୱାଗତ ଜଣାଇବାସ୍ଥଳେ କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ମତାମତକୁ ସେ ଏଡ଼ାଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜ ବିଷୟରେ ଏକ ମୋଟାମୋଟି ଧାରଣା ନିର୍ମାଣ କରି ସାରିଥିଲେ ଏପରି ଧାରଣାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଥିବା ମତାମତ ପ୍ରତି ସେ ସମର୍ଥନ ଜଣାଏ । କିନ୍ତୁ ଗଠିତ ଧାରଣାର ପ୍ରତିକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମତାମତକୁ ସେ ଅସ୍ୱୀକାର କରେ । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଅନୁକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ମତାମତ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ସମ୍ଭବତଃ ଅନୁକୂଳ ମନ୍ତବ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମସମ୍ମାନକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁକୂଳ ମତାମତ ଦେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ କଥାରେ ଅଧିକ ଆସ୍ଥା ଦର୍ଶାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟି ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ମନର ଏକ ତୁଳନାମୁଖୀ ଆଭିମୁଖ୍ୟ । ଅନେକ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ହାବଭାବ, ଚାଲିଚଳଣ ଏବଂ

ମନୋବୃତ୍ତି ସହିତ ନିଜର ଅବସ୍ଥା ତୁଳନା କରି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଗଠନ କରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଆଉ ଜଣେ ଲୋକକୁ ପ୍ରତିବେଶୀମାନେ ଖୁବ୍ ସଙ୍ଗପ୍ରିୟ କହୁଥିଲେ, ସେ ଜଣଙ୍କ ଖୁବ୍ ଶ୍ରଦ୍ଧାବାନ୍ ଓ ଖୁସି ମିଜାଜର ହୋଇଥିବେ । ଆଲୋଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସେହିଭଳି ଶ୍ରଦ୍ଧାବାନ୍ ଓ ଖୁସି ମିଜାଜ ବୋଲି ନିଜକୁ ବିଚାର କଲେ ସେ ନିଜକୁ ସଙ୍ଗପ୍ରିୟ ବୋଲି ଧାରଣା କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟାଟିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଜଣେ ଗବେଷକ ବହୁତସଂଖ୍ୟକ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ନେଇ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଲେ । ପ୍ରତି ଛାତ୍ର ଯେପରି ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଏବଂ ଛଳନାହୀନ ଭାବରେ ନିଜକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଗଲା । ଛାତ୍ରଟି ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥିବା ସମୟରେ ଗବେଷକ ଛାତ୍ରଟିକୁ ନ ଜଣାଇ ଏକ କୃତ୍ରିମ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କଲେ । ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଛାତ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ଏକପ୍ରକାର ଅବସ୍ଥା ଓ ଅନ୍ୟ ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଛାତ୍ରଙ୍କ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରାଗଲା । ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଯାୟୀ ଛାତ୍ରଟି ନିଜ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ବର୍ଣ୍ଣନା ସରିଲା ବେଳକୁ ଜଣେ ଖୁବ୍ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ପୋଷାକ ପରିହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପରୀକ୍ଷା କୋଠରି ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏବଂ ଖୁବ୍ ରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଚେୟାର୍‌ରେ ବସି ଦର୍ଶନ ପୁସ୍ତକ ମନେ ମନେ ପଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ମୋଟ ଉପରେ ଆଗନ୍ତୁକ ଭଦ୍ରବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଖୁବ୍ ରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ ଥିଲା । ଆଗନ୍ତୁକଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ପରେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଟିକୁ ତା'ର ନିଜ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବାକୁ କୁହାଗଲା । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ଆଗନ୍ତୁକଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ପରେ ଛାତ୍ରଟି ପୂର୍ବପରି ଏତେ ବେଶି ଭଲ ଭଲ ବିଶେଷଣ ପ୍ରୟୋଗ କରି ନିଜକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁ ନାହିଁ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏକ ଭଲ ରୁଚିଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ତୁଳନାରେ ନିଜ ସଂପର୍କୀୟ ଚିତ୍ରଟିର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ହ୍ରାସ ପାଉଛି ।

ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥାଟିରେ ଛାତ୍ରଟି ସେପରି ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥିବା ସମୟରେ ରୁଚିହୀନ ପୋଷାକ ପରିହିତ ଜଣେ ଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରି ଅସଂଯତ ଭାବରେ ଚେୟାର୍ ଟାଣି ବସିପଡ଼ିଲା ଏବଂ ଏକ ନଗ୍ନପୁସ୍ତକ ନିଜ ମଇଳା ବ୍ୟାଗରୁ ବାହାର କରି ପଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ଯେ ଛାତ୍ରଟିର ନିଜ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟୁଛି । ଲୋକଟିର ପ୍ରବେଶ ପୂର୍ବରୁ ଛାତ୍ରଟି ଯେମିତି ଭଲ ବିଶେଷଣ ଦେଇ ନିଜକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁଥିଲା ତା ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଭଲ ବିଶେଷଣ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛି । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଉପସ୍ଥିତି ଏକ ତୁଳନାରେ ମୂଳରେଖା ରୂପେ କାମ କରୁଛି ଏବଂ ଛାତ୍ରଟିର ବର୍ଣ୍ଣନା ସେଇ ଅନୁପାତରେ ରୂପ ନେଉଛି ।

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା କରିବା ବେଳେ ନିଜର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା କଲାବେଳେ ନିଜର ଯେ ଦୁଇଟି ଚକ୍ଷୁ, ଦୁଇଟି କର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ନାସିକା ରହିଛି ଏକଥା କ୍ୱଚିତ୍ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଗୋଟିଏ କର୍ଣ୍ଣ ନ ଥିଲେ ସେ କଥା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଅବହିତ ଥାଏ । କୌଣସି ଏକ ବୈଷମ୍ୟ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭିନିବିଷ୍ଟ ଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପରିଚୟର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ସୂଚକ ଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଏକ ହିନ୍ଦୀବହୁଳ ରାଜ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାର୍ନଙ୍କୁ ନିଜ ବିଷୟରେ କହିବାକୁ କୁହାଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ସେମାନଙ୍କର ଭାଷା ହିନ୍ଦୀ ଏକଥା ସୂଚାଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଏହା ସହଜରେ ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ଆସେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସେହି ହିନ୍ଦୀବହୁଳ ରାଜ୍ୟରେ ଅଛ କେତେ ଜଣ ଅଣ ହିନ୍ଦୀଭାଷୀ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବର୍ଣ୍ଣନାରେ ନିଜର ଭାଷାକଥା ସୂଚାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସେହିପରି ପୁରୁଷଙ୍କ ମେଳରେ ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୁରୁଷଙ୍କ ମନରେ 'ସେ ଯେ ପୁରୁଷ' ଏକଥା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଆସି ନ ଥାଏ । ମାତ୍ର ଏପରି ମେଳରେ ଜଣେ ଭଦ୍ରମହିଳା ନିଜର ନାରୀତ୍ୱ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଆନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀକୁ ଚାହିଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମାଜିକ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ବା ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସେ କିପରି ଭିନ୍ନ ଏ କଥା ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାର ତତ୍ପରତା ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ଦିଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ନିଜକୁ କିଭଳି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କରୁଛି ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅନ୍ୟମାନେ ତା ପ୍ରତି ଦର୍ଶାଉଥିବା ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସେ ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା ଗଠନ କରେ । ସମୟ ସମୟରେ ସେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ନିଜକୁ ତୁଳନା କରି ନିଜ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ପୋଷଣ କରେ । ନିଜର ପରିପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦେଖୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଓ ପୃଥକ୍ ଭାବେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଦିଗଟି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଧାରଣା କରେ । ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଗଠିତ ଧାରଣାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଅନ୍ୟ ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ଓ ମନୋବୃତ୍ତି ରୂପ ନିଏ ।

❑

ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ

ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ମଣିଷଟିର ଚିତ୍ର ମନେ ପକାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ ଜଣେ ଦୁର୍ବଳ, ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସହୀନ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତିରହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଛବି ଅନେକଙ୍କ ମନରେ ଆସିଥାଏ । ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ଲୋକଟିକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି ରୂପେ ବିଚାର କରିବା ଆମର ଗୋଟିଏ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣା । ଅନେକ ସମୟରେ ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ କେତେକ ନିତ୍ୟନୈମିତ୍ତିକ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣା ମନୁଷ୍ୟର ମାନସିକ କ୍ରିୟାକୁ କମାଇଦିଏ । ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଜଟିଳତାକୁ ନ ଦେଖି ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସରଳୀକୃତ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ବସ୍ତୁର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବଧାରା ଗ୍ରହଣ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସରଳୀକୃତ ବିଚାରଧାରା ମନୁଷ୍ୟକୁ ପ୍ରକୃତ ସତ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେଇନିଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ବିରୋଧାଭାସ ନାହିଁ, ବରଂ ଦୁଇଟି ପରସ୍ପରର ପରିପୂରକ । ସରଳୀକୃତ ବଦ୍ଧମୂଳ ଧାରଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସବୋଧକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅନ୍ତରାୟ ବୋଲି ବିଚାର କରିଥାଏ ।

ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୁଇଟି ଦିଗରୁ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୁର୍ବଳ କରୁଥିବା ଶକ୍ତିର କଥା ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇପାରେ ଏବଂ ଏହା ପରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରୁଥିବା ଶକ୍ତିର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ମଣିଷର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ପ୍ରତିହତ କରୁଥିବା ଶକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବାହ୍ୟ ଜଗତରେ ମନୁଷ୍ୟର କେତେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଛି ସେ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଶକ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ବାହ୍ୟଘଟଣା ଉପରେ ତା'ର କୌଣସି କର୍ତ୍ତୃତ୍ୱ ନାହିଁ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ, ତେବେ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କ୍ରମଶଃ ସଙ୍କୁଚିତ ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ମନେହୁଏ ସେ ଘଟଣାପ୍ରବାହ ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ କ୍ରୀଡ଼ନକ । ସାମାନ୍ୟ ଘଟଣାର ଆଲୋଡ଼ନ ତା'ର ଭୌତିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣାରୁ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧି ହୁଏ ଯେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସ ତା ଜୀବନର ବହୁ ଗୁଣାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଯେଉଁ ହ୍ରାସ

ଘଟେ ତାହା ଅନେକାଂଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳତା ହ୍ରାସ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟର ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ତାର ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧକୁ ହ୍ରାସ କରେ କି ବୃଦ୍ଧି କରେ ? ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସର ସଂଜ୍ଞାକୁ ମନ୍ଦିର ମସଜିଦ୍ ପୂଜକ ପୋଥି ପୁରାଣ ଲୋକାଚାର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖିଲେ ଭିନ୍ନ କଥା । କିନ୍ତୁ ଈଶ୍ୱରବାଦିତାକୁ ଏକ ବୃହତ୍ତର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯିବ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ଏକ ଜାଗତିକ ନିୟମ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନବୋଧ । ଏହା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧି ତାଙ୍କ ଜୀବନାଦର୍ଶରେ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସକୁ ସର୍ବଦା ଏହିଭଳି ସ୍ଥାନ ଦେଇଥିଲେ । ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତା'ର ଅନୁସନ୍ଧାନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ପ୍ରାକୃତିକ ଜଗତର ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣା ମଧ୍ୟରେ ନିୟମ ରହିଛି । ଜଣେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀ ତା'ର ଅନୁଶୀଳନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ଘଟଣାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗସୂତ୍ର ରହିଛି । ବାହ୍ୟଜଗତର ନିୟମନିଷ୍ଠତା ସମ୍ପର୍କରେ ତା'ର ବିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ, ଅନୁସନ୍ଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ସେତେ ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଠିକ୍ ସେହିଭଳି ଜଣେ ଈଶ୍ୱରବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବାହ୍ୟ ଘଟଣା, ମନୁଷ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁଖଦୁଃଖକୁ ଅନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନିୟମହୀନ ପରିପ୍ରକାଶ ରୂପେ ବିଚାର ନ କରି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅବସ୍ଥାର ପରିପ୍ରକାଶ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରେ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷାକରି ସେ ଏହି ନିୟମନିଷ୍ଠ ଘଟଣା ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଫଳରେ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ ଯେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଏବଂ ସେ ନିଜେ ସବୁ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ – ଏ ଧାରଣା ତା' ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ ନାହିଁ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୁର୍ବଳ ଧାରଣା ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ବାଧା ଦିଏ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଜଣେ ଈଶ୍ୱରବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଅହଂ (ଇଗୋ) ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଶକ୍ତିମାନ୍ ପୁରୁଷ ବୋଲି ବିଚାର କରେ ନାହିଁ । ସେ ନିଜ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ସବୁ କିଛିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଦେବ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରେ ନାହିଁ; ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ୍ ନାୟକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରେ । ନିଜକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରୂପେ ବିଚାର କରି ଈଶ୍ୱର ତା'ର ମାଧ୍ୟମରେ ଜାଗତିକ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ କରିବେ ବୋଲି ସେ ବିଚାର କରେ । ଏ ପ୍ରକାର ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ତାକୁ ଅହମିକାଶୂନ୍ୟ କରେ ସତ; ମାତ୍ର ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ମନ୍ଥର ଏବଂ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କରେ ନାହିଁ । ବରଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପ୍ରତି ଗଭୀର ଆନୁଗତ୍ୟ ତାକୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରେ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପାବଳରେ ସେ ମଙ୍ଗଳକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଜଣେ ଅଂଶୀଦାର ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜସ୍ୱ ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ହୀନ ନ ଭାବି ଉତ୍ସାହ ଓ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ସହିତ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରେ ।

ତୃତୀୟତଃ ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅନ୍ୟତମ ପରିପନ୍ଥୀ ହେଉଛି ଭାବାବେଗ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଏକ ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧ୍ୟମର ଅଭାବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଅବହେଳିତ ଗୃହରେ ଲାଳିତ ପାଳିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ କମ୍ । ନିଜର ସୁଖ ହେଉ ବା ଦୁଃଖ ହେଉ, ଶ୍ରେଣୀ ଗୃହରେ ଅନୁଭୂତି କୃତିତ୍ୱ ଜଡ଼ିତ ହେଉ ବା ଶାସ୍ତି ଜଡ଼ିତ ହେଉ, ନିଜର ଭାବାବେଗକୁ ନିଜର ପ୍ରିୟ ଲୋକ ପାଖରେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରୁ ନ ଥିବା ପିଲାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଧୀରେ ଧୀରେ ତିରୋହିତ ହୁଏ । ପିତା ମଦ୍ୟପ, ମା ରୁକ୍ଷ ଏବଂ ପ୍ରତିବେଶୀ ସହାନୁଭୂତିହୀନ ହୋଇଥିଲେ ପିଲାଟି ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ହରାଇ ବସେ । ମାତ୍ର ସେଇ ପିଲାଟି ଯଦି ଜଣେ ସଂବେଦନଶୀଳ ଶିକ୍ଷକର ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ କରେ ତେବେ ତା' ଜୀବନର ନକ୍ସା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇପାରେ । ଅନୁଭୂତିର ପ୍ରବାହ ଅନୁଭବ କଲା ମାତ୍ରେ ସେ ନିଜର ପିତାମାତା ଓ ପ୍ରତିବେଶୀଙ୍କୁ ନ ଜଣାଇ ତା'ର ସଂବେଦନଶୀଳ ଶିକ୍ଷକକୁ ଜଣାଏ । ଭାବାବେଗ ପ୍ରକାଶର ଏକ ଉଚିତ ମାର୍ଗ ପାଇ ପିଲାଟିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏପରିକି ନିଜ ହୀନ ପରିବେଶର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ପିଲାଟି ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଏକ ଗଣ୍ୟମାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଏପରି ଏକ ଭାବାବେଗ ପ୍ରକାଶର ମାର୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଜପତପ ପ୍ରାର୍ଥନା ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଜୀବନରେ ଦୁଃଖଦ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ସୁଖମୟ ଅନୁଭୂତିକୁ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ପରିକଳ୍ପନାକୁ ଏକ କଳ୍ପନା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୁଷ୍ୟର କଳ୍ପନା ନୁହେଁ । ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ବଂଶ ବଂଶ ଧରି ଏହାର ପରମ୍ପରା ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଏକ ଆର୍କିଟାଇପ୍ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଫଳତଃ ଏଭଳି ପରିକଳ୍ପନାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ସୁଖଦୁଃଖର କାହାଣୀ କହିବାକୁ ନିଜର ଅଭିଳାଷ ଜଣାଇବାକୁ ନିଜର ଦୋଷ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ସହଜ ମନେକରେ । ଜଣେ ମନସମୀକ୍ଷକ ପାଖରେ ନିଜର ପୁଞ୍ଜୀଭୂତ ବେଦନା ଜଣାଇ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି କିଛି ଉପଶମ ଅନୁଭବ କରେ, ଜଣେ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଜୀବନାନୁଭୂତି ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ କରି ମାନସିକ ଭାର ଲାଘବ କରେ । ଏହା ଫଳରେ ତା'ର ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ବିକାଶ ଘଟେ ଏବଂ ସେ ଗଭୀର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଧିକାରୀ ହୁଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୁର୍ବଳ କରୁଥିବା ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନୋବୃତ୍ତି ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । କେତେକ ମନୁଷ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ । ଏହା ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ବା ସପ୍ତାହବ୍ୟାପୀ ନ ହୋଇ ମାସ ମାସ ଓ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଲାଗି ରହିବ । ସେଇଭଳି ମନୁଷ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଭାବେ ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ତା ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଦିଗକୁ କବଳିତ ନ ରଖି ସମଗ୍ର ଜୀବନକୁ

ପରାଭୂତ ରଖିବ । ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ହାତଟିଏ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କେବଳ ହାତଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା କାମରେ ଅକ୍ଷମତା କଥା ନ ଭାବି ଜୀବନର ସବୁ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରିପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟାପକତ୍ୱ ନେଇ ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବାଧା ପାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମିତ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅତୁଟ ରହେ ।

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଶାବାଦର ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରତିଫଳନ ରହିଛି । ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କ କୃପା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆସ୍ଥା ରଖନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଆଶାବାଦର ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କର ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିନ୍ତାର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟାପକତ୍ୱକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଯେ ଦିନେ ସୁଧୁରିବ ଏବଂ ତା'ର ପ୍ରଭାବ ଜୀବନର କୌଣସି ଏକ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କଲେ ମଧ୍ୟ ଜୀବନର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଭାବରେ ସାଫଲ୍ୟର ଝଲକ ଆସିବ – ଏ ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ରହିଥାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟର୍ଥତା ଓ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କୁପ୍ରଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରେ ନାହିଁ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସବୋଧକୁ ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଶକ୍ତିର ବିରୋଧ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୃଢ଼ କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ସଂପ୍ରସାରଣ ଘଟେ । ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ ପରମ ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ଈଶ୍ୱର ଏବଂ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଅଭେଦତ୍ୱ କଳ୍ପନା କରନ୍ତି । ଏହି ଅଭେଦତ୍ୱ କଳ୍ପନା କରିବା ଫଳରେ ତାଙ୍କର ମନେହୁଏ ଯେ ତାଙ୍କ ଜୀବନର ସମ୍ବଳର ଏକ ଅସରନ୍ତି ଉତ୍ସ ରହିଛି । ସାଧାରଣଭାବେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯେପରି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ, ନିଜ ବନ୍ଧୁଜନଙ୍କ ସହଯୋଗ, ପରିବାରର ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ପରିବେଶର ଅନୁକୂଳତା ଭାବି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ, ଜଣେ ଈଶ୍ୱରବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ସମ୍ବଳର ମୂଳାଧାର ବିଶ୍ୱାସ କରି ନିଜର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ସୀମିତ ସମ୍ବଳକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ବିଶ୍ୱାସ ହରାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଅମାପ ସମ୍ବଳରେ ଆସ୍ଥା ରଖି ସେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ହୁଏ ।

ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରୁଥିବା ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମର୍ପଣ ଭାବରେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଈଶ୍ୱରବିଶ୍ୱାସୀ ପ୍ରାଣୀ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଭଗବାନ୍‌ଙ୍କର ଅର୍ଘ୍ୟ ରୂପେ ବିଚାର କରେ । ଏହାର ପବିତ୍ରତା ଓ ଉତ୍କର୍ଷ ରକ୍ଷା ଦିଗରେ ସେ ସତତ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ଏହି ସମର୍ପଣଭାବ ଫଳରେ ତା ର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ସୁଶୃଙ୍ଖଳ ଓ ସମୁନ୍ନତ ହୁଏ ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଈଶ୍ୱରବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ଈଶ୍ୱର ସମ୍ପର୍କିତ, ମାନବ ସମ୍ବନ୍ଧ ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ନୀତିଗତ

ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଜଡ଼ିତ ଭାବଧାରା ମନୁଷ୍ୟର ବିଶ୍ୱାସକୁ ଦୁର୍ବଳ ନ ରଖି ସବଳ ରଖେ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେଉଁ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଚିନ୍ତା କରେ ଯେ ତା'ର ଜୀବନ, ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ତା'ର ସମ୍ପର୍କ ଏକ ଗଭୀର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ, ସେତେବେଳେ ଜୀବନପ୍ରତି ତା'ର ଆନୁଗତ୍ୟ ସବଳ ହୁଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ଅର୍ଥବୋଧ ପାଇଁ ତା'ର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କ୍ଷୟିଷ୍ଣୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କେବଳ ଜୀବନକୁ ଦୁର୍ବିଷହ କରେ ନାହିଁ, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରେ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ମାର୍ଗ ରହିଥିଲେ ହେଁ ଈଶ୍ୱରବାଦିତାର ଗଭୀର ଏବଂ ସଚେତନଶୀଳ ଉନ୍ମେଷ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ ସବଳ ଓ ସକ୍ରିୟ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମୂହିକ ଜୀବନକୁ ମଧୁମୟ କରେ ।

❑

କର୍ମଣ୍ୟେ ବାଧିକାରସ୍ତେ

ଜୀବନରେ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଓ ଅଖଣ୍ଡ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ପାଇଁ ଶ୍ରୀମଦ୍‌ଭଗବତ ଗୀତାରେ କର୍ମଯୋଗର ଯେଉଁ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି ସେଥିରେ କର୍ମ ଏବଂ ତତ୍‌ସଂପର୍କୀୟ ଫଳାଫଳର ଆଶା ମଧ୍ୟରେ ବିଭାଜକ ରେଖା ଟଣାଯାଇଛି । ''କର୍ମଣ୍ୟେ ବାଧିକାରସ୍ତେ ମା ଫଳେଷୁ କଦାଚନ'' ଅର୍ଥାତ୍ ''କର୍ମରେ ତୁମର ଅଧିକାର, ଫଳାଫଳରେ ନୁହେଁ'' ଉକ୍ତିଟି କର୍ମଯୋଗର ସାରବତ୍ତାର ସୂଚନା ଦିଏ । ଏ ଉକ୍ତିଟି ପାଠକରି ଏବଂ ଶୁଣି ଆଧୁନିକ ମଣିଷର ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ – କର୍ମର ଫଳାଫଳ ସଂପର୍କରେ ଆଶା ନ ରଖି କର୍ମରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ସମ୍ଭବ କି ? ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟଜନିତ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶା ନ ରଖି କାମରେ ଅଭୀପ୍‌ସା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ବାସ୍ତବ କି ? ଫଳପ୍ରାପ୍ତି, ପୁରସ୍କାର ଆଶା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲାଭର ଅନୁଭୂତି ସହିତ କର୍ମପ୍ରେରଣା ଏପରି ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଯେ କର୍ମପ୍ରେରଣାରୁ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିର ଚିନ୍ତାକୁ ପୃଥକ୍ କରିବା କଷ୍ଟକର ।

କେବଳ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ କାହିଁକି, ସ୍ଥୂଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମଧ୍ୟ ମତ ଦେବେ ଯେ ଫଳାଫଳର ଆଶାକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ଲୋକମନରେ କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତି କାମ କରିବା ମୂଳରେ କିଛି ନା କିଛି ଆଶା ରଖେ ଏବଂ ଏ ଆଶାର ଚରିତାର୍ଥ ପାଇଁ ସେ କାମ କରେ । ଏ ଆଶା ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରି ଜୀବନର ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଇଚ୍ଛା ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସମାଜରେ ଆତ୍ମପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଇଚ୍ଛା ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଜୀବନର ନିରାପତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ପ୍ରିୟଜନଙ୍କର ପ୍ରୀତିଲାଭ କରିବାର ଇଚ୍ଛା କର୍ମ କରିବାର ଅଭୀପ୍‌ସାକୁ ବଳବତୀ କରାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ମନୁଷ୍ୟର କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ବା ଚାହିଦା ରହିଛି । ଏ ଚାହିଦାଗୁଡ଼ିକ ତା' ଜୀବନରେ ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ ଓ ନିରାପତ୍ତା ପରି କେତେକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ପରି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚାହିଦାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ରୂପ ନେଇପାରେ । ନିଜ ଚାହିଦା ପୂରଣର ଆଶା ରଖି ମନୁଷ୍ୟ କାମ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ବୋଲି ଅଧିକାଂଶ ମତ ଦେବେ ।

ଏହି ସ୍ଥୂଳ ବିଚାରର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଗଲେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସତ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ । ବିଶେଷକରି ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କର୍ମୀ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଦିଗ

ଉପରେ ଯେଉଁ ସମସ୍ତ ଗବେଷଣା କରିଛନ୍ତି ତା'ର ଗୋଟିଏ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଚାହିଦାର ତାଡ଼ନାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । ଜୀବନକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବା, ପରିବାର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତ୍ରର ଆୟୋଜନ କରିବା, ସାମାଜିକ ପ୍ରୀତି ଓ ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରିବାର ଆଶା ତା' କର୍ମଯୋଜନାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଚାହିଦା-ବିଜଡ଼ିତ ଇଚ୍ଛା ତା' କର୍ମ ଯୋଜନାକୁ ଉନ୍ନତ ରୂପରେଖ ଦେଇପାରେ ନାହିଁ । ଯେଉଁ କର୍ମ ନିମଗ୍ନତା (Work involvement) ତା' ମନରେ ଉଚ୍ଚଧରଣର କର୍ମ ଅଭୀପ୍ସା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ସେଠାରେ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶା ନ ଥାଇ କର୍ମକୁ ଭଲପାଇବାର ଏକ ଅଖଣ୍ଡ ଇଚ୍ଛା ଜଡ଼ିତ ଥାଏ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କର୍ମୀଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କର୍ମ ନିମଗ୍ନତା (Work involvement) ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ତ୍ତମାନ କର୍ମ ନିମଗ୍ନତାକୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କରାଯାଉ । କର୍ମରେ ନିମଜ୍ଜିତ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଚାରଧାରାରେ କର୍ମର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ରହିଛି । ଏଠାରେ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିକୁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ନାହିଁ କି କର୍ମକୁ ଏହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ନାହିଁ । କର୍ମକୁ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ପ୍ରକାରାନ୍ତରେ କହିଲେ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ କର୍ମୀ ବା କର୍ମଚାରୀ 'କାର୍ଯ୍ୟକୁ' ଏକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ, କର୍ମ ନିମଗ୍ନତା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସେଇ କର୍ମ କରିବାର ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ଗଭୀର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କର୍ମ ପ୍ରବାହ ଓ ଆନନ୍ଦ ପ୍ଲାବନ ଦୁଇଟି ଧାରା ପୃଥକ୍ ନ ରହି ଏକ ସ୍ରୋତରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ, ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ, ଯଶସମ୍ମାନ ପରି ବାହ୍ୟିକ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶାରେ ପୀଡ଼ିତ ନ ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି କର୍ମରେ ନିମଜ୍ଜିତ ରହେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କର୍ମରେ ଏକ ପୃଥକ୍ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶା ରହେ ନାହିଁ ।

ତୃତୀୟତଃ,କର୍ମପ୍ରେରଣାରୁ ସୃଷ୍ଟି କର୍ମର ମୂଲ୍ୟ ସର୍ବଦା ମହାର୍ଘ ହୋଇଥାଏ । ବାହ୍ୟିକ ପୁରସ୍କାର ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ କର୍ମଧାରାର ପରିସର ଅତୀବ ସୀମିତ । କିନ୍ତୁ କର୍ମନିମଗ୍ନତା ଫଳରେ ଯେଉଁ ଅଭୀପ୍ସା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ । ଜନଜୀବନରେ ଯେଉଁ କାମଗୁଡ଼ିକ ବିପ୍ଳବାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି ସେଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ସ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ ତହିଁରେ କର୍ମନିମଗ୍ନତା ଗଭୀର ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । କାମକୁ ଭଲ ପାଇବା, କାମ କରିବା ପାଇଁ କାମ କରିବା ଏବଂ ଫଳପ୍ରାପ୍ତିର ଆଶାକୁ ତ୍ୟାଗ କରି କର୍ମ ସଂପାଦନା କରିବା ଜୀବନର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତ ହୋଇଛି ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ଗୀତାବାଣୀ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ବିରୋଧ ନାହିଁ । ଗୀତାରେ ଯେଉଁ କର୍ମଯୋଗର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି ତାହା ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ମନୁଷ୍ୟର

ପରିକଳ୍ପନା । ସାଧାରଣ ମଣିଷ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଚାହିଦା, ସମାଜର ଚାପ ଏବଂ ଆତ୍ମପ୍ରିୟତାର ଆକର୍ଷଣରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଆଦର୍ଶ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜକୁ ଏ ସବୁରୁ ମୁକ୍ତ କରି ନିଜର ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏଭଳି କର୍ମଯୋଗୀ ତା' ଜୀବନରେ କର୍ମକୁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଦେଇ ତାହାକୁ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏ ପ୍ରକାର ମନୋବୃତ୍ତି ତା' ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନର ଗୁଣାତ୍ମକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇ ପରିପାର୍ଶ୍ୱର ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନକୁ ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ସୂକ୍ଷ୍ମ ବିଚାରରେ ଗୀତାବର୍ଣ୍ଣିତ ଉକ୍ତିର ମାର୍ମିକ ଉପଲବ୍ଧି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ଅନୁଭୂତି ।

❑

ମୌଳିକତା ସନ୍ଧାନରେ

ମୌଳିକତା ପ୍ରତିଭାର ସ୍ପଷ୍ଟ ସ୍ୱାକ୍ଷର । ସାହିତ୍ୟ, ଦର୍ଶନ, ବିଜ୍ଞାନ, କଳାକୃତି ତଥା କ୍ରୀଡ଼ାନୈପୁଣ୍ୟରେ ମୌଳିକତା ସମ୍ମାନ ଦାବି କରେ । ମୌଳିକତାହୀନ କୃତି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ନିରବତା ଭଙ୍ଗ କଲେ ମଧ୍ୟ ସମୟ-ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ମୌଳିକତାର ସ୍ପର୍ଶରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ତଥା ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନ ସମୃଦ୍ଧ ହୁଏ । ମାନବ ଜୀବନ ଯାତ୍ରାରେ ମୌଳିକତାର ଏପରି ଗୁରୁତ୍ୱ ସତ୍ତ୍ୱେ ମୌଳିକତା ହାସଲ କରିବା ସହଜସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ । କେବଳ ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କୃତି ମଧ୍ୟରେ ମୌଳିକତାକୁ ରୂପ ଦେଇ କାଳଜୟୀ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ମୌଳିକତା ପରି ଏକ ମହାର୍ଘ ବସ୍ତୁକୁ କେଉଁଠାରେ ସନ୍ଧାନ କରିବା ? କେଉଁ ଖଣିରୁ ଏଭଳି ଅମୂଲ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସନ୍ଧାନ ମିଳିବ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନଟି କେବଳ ସୃଜନକାମୀ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ନୁହେଁ, ସାଧାରଣ ଲୋକମାନସରେ ମଧ୍ୟ ଉଦ୍‌ବେଳନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସମସ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଯେ ଯେଉଁ କୃତି କେବଳ ମୁଷ୍ଟିମେୟ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ, ତାହା ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏପରି କୃତିର ଉଦାହରଣ ଖୁବ୍ ସୀମିତ ଏବଂ ଅସାଧାରଣ । କିନ୍ତୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଏଭଳି ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେଉଁ ରାସ୍ତାରେ ଯାଇ ମୌଳିକତାର ଦର୍ଶନ ପାଇଲେ ଏବଂ ନିଜ କୃତିକୁ ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କଲେ ? ମୌଳିକତାର ଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଏଭଳି ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେଦିନ ଧରି ଅପେକ୍ଷା କରିଥିଲେ ? କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ମୌଳିକତାର ଉତ୍ସ ହେଉଛି ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରା (divergent thinking) । ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତା ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମୌଳିକତାର ଅଧିକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ପିଲାକୁ ପଚରାଯାଇପାରେ ଯେ ଖଣ୍ଡିଏ ଇଟାକୁ କେତେ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହାର କରିହେବ ? ପିଲାଟି ହୁଏତ ଉତ୍ତର ଦେବ ଯେ ଇଟାଟିକୁ ଗୃହ ନିର୍ମାଣରେ, ସ୍କୁଲ ନିର୍ମାଣରେ, ଡାକ୍ତରଖାନା ନିର୍ମାଣରେ, ଅଫିସ ନିର୍ମାଣରେ ଏବଂ ପୋଷ୍ଟଅଫିସ ନିର୍ମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ସେଇ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଖୁବ୍ ଭିନ୍ନ ରୂପରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପିଲାଠାରୁ ମିଳିପାରେ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟି କହିପାରେ ଯେ ଇଟାକୁ ନେଇ କିଛି ନିର୍ମାଣ

କରିବା କାନ୍ଥରେ କିଛି ଲେଖିବା, ବିରାଡ଼ିକୁ ଘଉଡ଼ାଇବା, ବ୍ୟବହାର କରି ଉଚ୍ଚ ଜାଗାରୁ କିଛି ତୋଳିବା, ପବନରେ ଉଡ଼ି ଯାଉଥିବା କାଗଜ ଉପରେ ଲଦିଦେବା ଇତ୍ୟାଦି କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ପ୍ରଥମ ପିଲାଟି ସବୁ ଉତ୍ତର ଏକ ଶ୍ରେଣୀର – କିଛି ନିର୍ମାଣ କରିବା, କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଅନେକ ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ପିଲାଙ୍କର ଚିନ୍ତା ଏକମୁଖୀ (convergent thinking) ହେବା ସ୍ଥଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାର ଚିନ୍ତା ବହୁମୁଖୀ (divergent) ରୂପେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ପିଲାଟିର ଚିନ୍ତାଧାରା ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହା ଅଧିକାଂଶ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଦେଖା ଯାଇ ନ ଥାଏ । ସାହିତ୍ୟ ହେଉ ବା ବିଜ୍ଞାନ ହେଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କଳାକୃତି ହେଉ, ଯେ କୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ମୌଳିକତା ମୂଳରେ ରହିଛି ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରା । ପିଲାମାନଙ୍କର ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଅନେକ ମାପକର ପରିକଳ୍ପନା କରିଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକର ବର୍ଣ୍ଣନା ଏ ଆଲୋଚନାର ପରିସରଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ସ୍ଥୂଳତଃ, ମୌଳିକତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ବହୁମୁଖିତ୍ୱ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଇଛି ।

ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନେହୋଇପାରେ ଯେ କାମର ଉତ୍କର୍ଷ ପାଇଁ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ମୌଳିକତାର ଅନ୍ତରାୟ । କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ଯେ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉପଯୋଗିତା ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇ ନ ଥାଉ, କିନ୍ତୁ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତା ଓ ବହୁମୁଖୀ ଚିନ୍ତାର ସଂଘର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୌଳିକତାର ଅଂକୁରୋଦ୍‌ଗମ ଘଟେ ।

ଥୋମାସ୍ କୁନ୍ (Thomas Kuhn) ଜଣେ ପଦାର୍ଥବିଜ୍ଞାନୀ ଥିଲେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହୋଇ ସେ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ । ଦୁଇ ଜ୍ଞାନଧାରାର ସଂଗମ ଘଟିଲା ପରେ ସେ ଗଭୀର ଭାବେ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତା ରାଜ୍ୟର ଇତିହାସ ଅଧ୍ୟୟନ କଲେ । ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉନ୍ମେଷ ଓ କ୍ରମବିକାଶର ଅନୁଶୀଳନ କରି ସେ ଗୋଟିଏ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ତଥ୍ୟ ଜ୍ଞାନରାଜ୍ୟକୁ ଦେଇଛନ୍ତି । କୁନଙ୍କ ମତରେ ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉନ୍ମେଷ ପାଇଁ ଏକପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ସଘର୍ଷ ଆବଶ୍ୟକ । ମନୁଷ୍ୟ ଗତାନୁଗତିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଏକମୁଖୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ନେଇ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରି ଚାଲିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତା'ର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକାଳ ଭିତରେ ସେ ଏପରି କେତେକ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ଯେଉଁ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଚଳିତ ଗତାନୁଗତିକ ପଦ୍ଧତିରେ ସମାଧାନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଚିନ୍ତାଶୀଳ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଏକ

ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେ ପରିସ୍ଥିତିର ସମାଧାନ ପାଇଁ ନୂତନ କୌଶଳ, ନୂତନ ପନ୍ଥା ଓ ନୂଆ ପ୍ରକଳ୍ପ କରେ । ଏଠାରୁ ଉଦ୍‌ଭବ ହୁଏ ଅଭିନବ ମୌଳିକତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିନ୍ତାଧାରା ।

ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଚଳିତ ବିଧିବଦ୍ଧ ଅନୁଶୀଳନର ଶୈଳୀ ସହିତ ପରିଚିତି ଅବାଞ୍ଛିତ ନୁହେଁ । ଏହି ବିଧିବଦ୍ଧ ନିୟମାନୁମୋଦିତ ପନ୍ଥାରେ ଯାଉ ଯାଉ ଦେଖାଯିବ ଯେ ପ୍ରଚଳିତ ଶୈଳୀ ସବୁ ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେହି ସମୟରେ ଯେଉଁ ଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀୟ ଚିନ୍ତାର ଉନ୍ମେଷ ହେବ ସେଥିରେ ମୌଳିକତାର ସ୍ୱାକ୍ଷର ସୃଷ୍ଟି ହେବ । ତା' ନ କରି କେବଳ ଇତସ୍ତତଃ ଭାବରେ ମୌଳିକତା ଅନ୍ୱେଷଣ କଲେ ମୌଳିକତାର ସନ୍ଧାନ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହେବ । ଏହି ପନ୍ଥାର ଅନୁଗାମୀ ହୋଇ ନିଉଟନ୍ ତାଙ୍କ ପୂର୍ବସୂରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିପାଦିତ ଗତିର ନିୟମ ସମ୍ପର୍କରେ ଭିନ୍ନ ମତ ଦେଇ ବୈପ୍ଳବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଲେ । ପୁଣି ସେଇଭଳି ଏକ ଚିନ୍ତା ସଂଘର୍ଷର ଜନ୍ମ ଦେଇ ଆଇନ୍‌ଷ୍ଟାଇନ୍ ନିଉଟନୀୟ ତତ୍ତ୍ୱର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟର ସନ୍ଧାନ ଦେଲେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମନୁଷ୍ୟର ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଯେଉଁ କ୍ରମିକତା ରହିଛି, ତାହାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ହିଁ ତା' ଉପରେ ନୂତନ ଚିନ୍ତାସୌଧ ନିର୍ମାଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

❑

ପ୍ରକାଶ୍ୟ ସ୍ମୃତି ଓ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତି

ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଚେତନା ଶବ୍ଦଟି କେବଳ ଏକ ଦର୍ଶନ ତତ୍ତ୍ୱର ପରିଭାଷା । ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷକରି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସାହିତ୍ୟର ଏହା ବହୁ ସମର୍ଥିତ ଶବ୍ଦ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ହୁଏତ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ କେବଳ ପୁରାତନ ଅଳ୍ପ କେତେକ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଙ୍କ ରଚନାରେ ଚେତନା ଶବ୍ଦର ବ୍ୟାଖ୍ୟା ରହିଛି ଏବଂ ଖାଇବା ପିଇବା ଓ ପାଠ ପଢ଼ିବା ପରି ଦୃଶ୍ୟମାନ ବ୍ୟବହାରର ଏହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନରେ ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ ଏପରି ମତାମତ ଭ୍ରମପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆଧୁନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାରେ ଯେଉଁ ଅଭୂତପୂର୍ବ ବିକାଶ ସାଧିତ ହୋଇଛି ସେ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଚେତନାର ସ୍ଥିତି ଓ ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିହେବ ନାହିଁ । ଏଠାରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟର ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତି ।

ଚେତନା ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣାର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଇତିହାସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ତେବେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଚେତନାର ଅସ୍ତିତ୍ୱକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ଏବଂ ନ କରିବାର ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସବୁ ଆସିଛି ଓ ଯାଇଛି । ଦୂର ଅତୀତରେ କେତେକ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନ ନେଇ ବହୁ ଲୋକ ଆଲୋଡ଼ନ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ । ମୁଁ କିଏ ? ମୋ ମନରେ ଏପରି ସବୁ ଭାବନା କାହିଁକି ଆସୁଛି ? ମୁଁ ଶୋଇବା ସମୟରେ ମୋର କ'ଣ ହେଉଛି ? ମୋର ମୃତ୍ୟୁ ସମୟରେ କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁ ପରେ କ'ଣ ହେଉଛି ? ଏସବୁ ମୌଳିକ ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ଜରୁରୀ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବାରୁ ଦର୍ଶନଶାସ୍ତ୍ରର ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଚେତନା ଶବ୍ଦର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରାଗଲା । ମନ ଓ ଶରୀର ପୃଥକ୍ - ଏପରି ଏକ ଚିନ୍ତାଧାରା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରୂପ ନେଲା । ସପ୍ତଦଶ ଶତକରେ ଫରାସୀ ଦାର୍ଶନିକ ଓ ଗାଣିତିକ ରେନେ ଡେକାର୍ଟସ୍ ଏକ ସମାଧାନରେ ସୂତ୍ର ଦେଇ କହିଲେ ଯେ, ଆତ୍ମା କେବଳ ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁରେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛି । ସେ ବିନ୍ଦୁଟି ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କର ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶରେ ଥିବା ପିନିଆଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ।

ବିଂଶ ଶତକର ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦାର୍ଶନିକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ମାନସିକତା - ଅଭିମୁଖୀ ଥିଲା । ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଭାବାବେଗ, ଜ୍ଞାନରତ ପ୍ରକ୍ରିୟାସବୁକୁ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁଭବ ଏବଂ ଚେତନାଶୀଳତାର ପରିଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ

କଲେ । ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମଧ୍ୟ ସିଗ୍‌ମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍ ଅଚେତନ ମନ ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ତାହାର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ ଦେଲେ । ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଖ୍ୟାତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଉଇଲିୟମ୍ ଜେମ୍‌ସ ମନୁଷ୍ୟର ଅନୁଭୂତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ଯାଇ ଚେତନଶୀଳତାକୁ ଏକକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କଲେ ।

ଏସବୁ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଂଶ ଶତକର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ 'ଚେତନା' ସମ୍ପର୍କରେ ବିରୁଦ୍ଧ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ୱାଟ୍‌ସନ୍ ଓ ସ୍କିନର୍‌ଙ୍କ ପରି ବ୍ୟବହାରବାଦୀମାନେ ଦୃଶ୍ୟମାନ ପରିସର ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରିଥିବା କୌଣସି ଶବ୍ଦ ବା ତତ୍ତ୍ୱ ରୂପକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କଲେ । 'ମନ' ଶବ୍ଦଟି ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବିରୋଧ ପ୍ରକଟ କରାଗଲା । ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ବ୍ୟବହାର (ଯଥା – ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି) ପରି ଦୃଶ୍ୟମାନ ଓ ପରିମାପଯୋଗ୍ୟ ବସ୍ତୁସବୁର ପ୍ରଚଳନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଗଲା ।

ଏସବୁ ଘଟଣାପ୍ରବାହ ଫଳରେ 'ଚେତନା' ଶବ୍ଦଟି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପରିଭାଷା ପରିସରରୁ ଦୂରେଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ୧୯୭୦ ମସିହା ପରେ ଏହାର ପୁନଃ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଚେତନା କେବଳ ଏକ ସ୍ୱୀକୃତ ପରିଭାଷା ନୁହେଁ, ଏହାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମର୍ଥିତ । ସେହିପରି ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ର ହେଉଛି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତିର କ୍ଷେତ୍ର । ଦୁଇପ୍ରକାର ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତିର ସତ୍ତାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଚେତନାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିପାରିଛି ।

ପ୍ରକାଶ୍ୟ ସ୍ମୃତି ସହିତ ଆମେ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ପୂର୍ବରୁ କିଏ ଭାରତର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଥିଲେ ? ଏପରି ପ୍ରଶ୍ନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ଆମେ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ସ୍ମରଣ - କ୍ରିୟାର ଉପଯୋଗ କରୁ । ବର୍ତ୍ତମାନର ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସୂତ୍ର ବା ଖିଅ ଧରି ପୂର୍ବ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ନାମ ଆମ ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାରରୁ ଖୋଜି ଆଣିବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରୁ । ମାତ୍ର ଚେତନଶୀଳ ଭାବରେ ଏବଂ ପୁନଃସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଘଟି ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ସ୍ମୃତିର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ଧରାଯାଉ ଅଳ୍ପ କିଛି ମିଲି ସେକେଣ୍ଡ (ସେକେଣ୍ଡ ଭଗ୍ନାଂଶ) ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଛବିର କିଛି ଅଂଶ (ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ) ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦେଖାଇ ଦିଆଗଲା । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣଙ୍କ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ଏହା ଦେଖାଯିବାରୁ ସେ କ'ଣ ଦେଖିଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର କାମ କ'ଣ, ତାହା କହିପାରିବେ ନାହିଁ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ତାଙ୍କୁ ଛବିଟି ଦେଖାଇଲେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ପୂର୍ବରୁ ଛବି ଦେଖି ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତୁଳନାରେ ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନିପାରିବେ । ଅଥଚ ସେ ପୂର୍ବରୁ ସଚେତନ ଭାବରେ ଛବିଟି ଦେଖିଥିଲେ ଏ କଥା କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତି । ମୋଟ ଉପରେ ଆମେ ସଚେତନ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସାମଗ୍ରୀ ଆମ

ସ୍ମରଣ ଭଣ୍ଡାରରେ ରହିଥାଏ । ଗବେଷଣାଗାରର ପରୀକ୍ଷା ବ୍ୟତୀତ ମାନସିକ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତିର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ଦୁର୍ଘଟଣା, ବୟସାଧିକ୍ୟ କିମ୍ବା ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ଅଂଶଟି କାଢ଼ିଦେବା ପରେ ବହୁ ଧରଣର ସ୍ମରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦେଖାଯାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ସ୍ମରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ରହିଛି ଏବଂ ତାହାର ଆଲୋଚନା ଏଠାରେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଏହା ବହୁସ୍ୱୀକୃତ ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ କ୍ଷେତ୍ରଟି ସ୍ମରଣ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଏବଂ ତାହା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ବହୁ ଧରଣର ସ୍ମରଣ ବପର୍ଯ୍ୟୟ ଘଟେ ।

ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ଯେ ଗଭୀର ଭାବରେ ସ୍ମରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅତୀତର ପ୍ରାୟ ସବୁ କଥା ଭୁଲିଯାନ୍ତି ଏବଂ ନୂଆ କରି କିଛି ଶିଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତଥାପି କିଛିଟା ସ୍ମୃତି ରହିଯାଏ । ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ଓ କାରକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା କେତେକ ଇନ୍ଦ୍ରିୟ-କାରକ ସରଳ କୌଶଳ ଶିଖିପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କାନ୍ଥରେ ଲଗାହୋଇଥିବା ଗୋଟିଏ ବୋର୍ଡ଼ରେ ଅଙ୍କନ କରାଯାଇଥିବା ବୃତ୍ତଟି ମଧ୍ୟକୁ ଦାଗ ଦେଲା ଭଳି ବସ୍ତୁଟିଏ ପଠାଇବା ଶିକ୍ଷା କରିପାରନ୍ତି । ପୁଣି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କିଛି ଅଂଶମାନ ବାହାର କରିଦେବା ପରେ ସ୍ମୃତି ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା ସର୍ବାଧିକ ମସ୍ତିଷ୍କାଂଶ ବାହାରିଯିବା ପରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ସ୍ମୃତି ରହିଥାଏ । ଏହା ହେଉଛି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତି ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ଆମ ଚେତନଶୀଳତାର ନିମ୍ନସୀମାରେ ରହିଥିବା ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ସ୍ମୃତି ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ପ୍ରମାଣ ଦିଏ ଯେ ଆମେ ସଜାଗ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ବସ୍ତୁ କ୍ରିୟାକଳାପ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଚେତନାର ପ୍ରମାଣ ସବୁବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ନ ହୋଇ ପରୋକ୍ଷ ହେବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇ ହେବ ନାହିଁ ।

❑

ନିତ୍ୟବ୍ୟବହୃତ ସ୍ମୃତି

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ପରିଚାଳନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ମୃତି (Memory) ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବଳ । ସ୍ମୃତିର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ବିବିଧ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରକାରଭେଦ ଅନେକ । କିନ୍ତୁ ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନରେ ଆମେ ଉପଯୋଗ କରୁଥିବା ସ୍ମୃତି ଆମର ଖୁବ୍ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ । ଧରାଯାଉ ଖାଦ୍ୟପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା କେତୋଟି ସାମଗ୍ରୀ କିଣିବା ପାଇଁ ଆପଣ ବଜାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । କୌଣସି କାଗଜରେ ଟିପି ନ ନେଇ ସେସବୁ ପଦାର୍ଥ ସଫଳତାର ସହିତ କିଣିଆଣିବାରେ ଆପଣ କେତେଥର ଅନୁଭବ ପାଇଛନ୍ତି ? ପୁଣି କେତେଥର ବିଫଳ ହୋଇଛନ୍ତି ? ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ସାମଗ୍ରୀସବୁର ତାଲିକା ଲମ୍ବା ହୋଇଥିଲେ ବାଟରେ ସେସବୁର ନାମ ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ନାହାନ୍ତି କି ? ସେହିପରି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ଥରେ ଶୁଣି ନିର୍ଭୁଲ ଭାବରେ ମନେ ରଖିପାରିଛନ୍ତି କି ?

ଏ ସବୁ ଉଦାହରଣରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଥର ସୂଚନା (Information) ଦେଖି କିମ୍ବା ଶୁଣି ତାହାକୁ ନିର୍ଭୁଲ ଭାବେ ମନେ ପକାଇବାର ଏକ ପରିସୀମତ୍ୱ (Limit) ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ପଲକ (Glance)ର ଆମେ ଯାହା ସବୁ ଦେଖୁ, ତାହା ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସମ୍ବେଦନ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପରେ ପରେ ତା ତିରୋହିତ ହୋଇଯାଏ । ମନେକରାଯାଉ ଆମେ ଟେଲିଫୋନ୍ ପତ୍ରିକାରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନମ୍ବରଟି ଦେଖି ଏହା କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଆମର ମାନସପଟରେ ରହେ । ଆମେ ସେଇଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ହୁଏତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଫୋନ୍ କରୁ । ତାହା ପରେ ଏହା ମନରୁ ପାସୋରିଯାଏ । ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟହବାର କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲେ ଆଣି ଟିପିରଖୁ କିମ୍ବା ନମ୍ବରଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରକରାମନ୍ତ (Rehearsal) କରୁ । ବାରମ୍ବାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଫଳରେ ଏହା ଅଳ୍ପ ମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Short Term Memory) ପର୍ଯ୍ୟାୟରୁ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ସ୍ମୃତି (Long Term Memory) ସ୍ତରକୁ ଉନ୍ନୀତ ହୋଇଥାଏ ।

ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – ଗୋଟିଏ ପଲକରେ କେତେ ସଂଖ୍ୟାବିଶିଷ୍ଟ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ମନେରଖିବା ସମ୍ଭବ ହେବ ? ବିଶେଷତଃ ମୋବାଇଲ ଟେଲିଫୋନ୍ ପତ୍ରର ଦ୍ରୁତ ପ୍ରସାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅତୀତରେ କରାଯାଇଥିବା

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଗୋଟିଏ ଥର ଉଦ୍ୟମରେ ମନେରଖାଯାଉଥିବା ସୂଚନାର ଏକ ପରିସୀମା ଅଛି । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଆଳଙ୍କାରିକ ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାକୁ ଯାଦୁକରୀ ନମ୍ବର ସାତ (Magic Number 7) ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ କେବଳ ଦୁଇ ମାତ୍ରାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିପାରେ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ହାରାହାରି ଭାବରେ ଲୋକମାନେ କେବଳ ସାତଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟାଟିଏ ମନେରଖିପାରନ୍ତି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ନିମ୍ନ ସ୍ତରକୁ ଯାଇ ପାଞ୍ଚଅଙ୍କ କିମ୍ୱା ଛ'ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ମନେରଖିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଆଉ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପର ସ୍ତରକୁ ଯାଇ ଆଠ କିମ୍ୱା ନ'ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ମନେରଖନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ହାରାହାରି ଦକ୍ଷତା ସାତ ଅଙ୍କ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ୱା ଦୁଇଟି ଅଙ୍କର ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିପାରେ । ସେହିପରି ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ସବୁକୁ ସାତଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ହେଇଛି । ସେହିପରି କାର୍, ଟ୍ରକ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯାନସବୁର ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେସନ ନମ୍ବରକୁ ମଧ୍ୟ ସାତଅଙ୍କର କିମ୍ୱା ଆଠ ଓ ଅକ୍ଷର ମିଶାଇ ସାତୋଟି ସାମଗ୍ରୀ ପାଖାପାଖି ରଖାଯିବାର ଉଦ୍ୟମ ହେଇଛି । ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପଳାଇଯାଉଥିବା କାର୍‌ରୁ ନମ୍ବର ଥରଟିଏ ମାତ୍ର ଦେଖିସାରିବା ପରେ ଏହାକୁ ମନେରଖି ପୋଲିସକୁ ଜଣାଇବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ବିଚାର କରାଯାଇଛି ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଆମର ନିତ୍ୟ-ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ମୃତି ସାତୋଟି ସୂଚନା ସାମଗ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ହେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ କେତେକ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସମ୍ଭବ । ଗୋଟିଏ ନିତ୍ୟ ପରିଚିତ କୌଶଳ ହେଉଛି ସାମଗ୍ରୀସବୁକୁ ଦଳଭୁକ୍ତ (Chunking) କରିବା । ମନେକରାଯାଉ ଜଣଙ୍କର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ହେଉଛି ୪୪୪୪ ୭୭୭୭ ୫୫୫୫ ୨୨୨୨ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବରଟି ଷୋହଳ ଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଚାରୋଟି ଏକକ ରୂପେ ବିଚାର କରି ମନେରଖିବା ସମ୍ଭବପର ହେବ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କର ଟେଲିଫୋନ୍ ନମ୍ବର ୧୯୪୭୧୯୫୦୨୦୦୦ ହୋଇଥିଲେ ଏହାକୁ ବାରଅଙ୍କ ବିଶିଷ୍ଟ ନମ୍ବର ରୂପେ ବିଚାର କଲେ ପ୍ରଥମ ଚାରୋଟି ସଂଖ୍ୟା ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ବା ଦ୍ୱିତୀୟ ଚାରୋଟି ସଂଖ୍ୟା ଜନରାଜ୍ୟ ହେବାର ବର୍ଷ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ଶତାବ୍ଦୀର ସୂଚକ ବୋଲି ମନେରଖିବାର ଉଦ୍ୟମ କଲେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସହଜ ହେବ । କେବଳ ସଂଖ୍ୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ; ଅକ୍ଷର ଓ ଶବ୍ଦ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ କୌଶଳର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଟିଏ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ନାମ MLANCCBDO ଦେଇଥିଲେ ଏହାକୁ ଦଳ ଦଳ କରି MLA, NCC ଏବଂ BDO ପରି ତିନୋଟି ଏକକକୁ ମନେ ରଖିବାର କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବ ନାହିଁ । ମୋଟ ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ସୂଚନାକୁ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ ବା ଏକକ କରିପାରିଲେ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ନିଶ୍ଚୟ

ହୋଇପାରିବ । ପରିଶେଷରେ କୁହାଯିବ ଯେ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ମୃତିର ପରିଚୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଭ୍ୟାସର (Practice) ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ କରାଗଲେ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଅତିଚଞ୍ଚଳ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଅଭ୍ୟାସ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳବତୀ ହେଇଛି । ଅବଶ୍ୟ ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ହେଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ଦୋକାନୀର ଜିନିଷପତ୍ରର ଦୀର୍ଘ ତାଲିକାର ସ୍ମରଣାଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ଫଳବତୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟବସାୟ ସହିତ ଅସମ୍ପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଏହା ଆଶାନୁରୂପ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଇ ନ ପାରେ ।

❑

ମାମୁଲି ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି

ଅନେକ ସମୟରେ ବକ୍ତାମାନେ ଗୋଟିଏ ଆକର୍ଷଣୀୟ ବକ୍ତବ୍ୟର ଉତ୍ସ ମନେ ପକାଇ ନ ପାରି ଲଜ୍ଜାକର ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି । ଲେଖକ ଲେଖିକାମାନେ ସୁନ୍ଦର ଉଦ୍ଧୃତିର ମୂଳ ସ୍ରଷ୍ଟାଙ୍କ ନାମ ସ୍ମରଣ କରି ନ ପାରି ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ଥାନ କାଳ ଓ ପାତ୍ର ସବୁକୁ ଠିକ୍ ରୂପେ ସ୍ମରଣ କରି ନ ପାରିବାର ତିକ୍ତ ଅନୁଭବ ବହୁ ସମୟରେ ମନକୁ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରେ । ତେବେ କାହିଁକି ଏପରି ସବୁ ଘଟୁଛି ? ଏହା କେବଳ ମୋ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉଛି ନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜୁଛି ? ମୋର ଏପରି ବ୍ୟର୍ଥତା କେବଳ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟନା ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନା ସବୁ ପ୍ରକାର ସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ? ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ମନକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

୧୦୭୦ ମସିହା ପୂର୍ବରୁ ସମ୍ଭବତଃ ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସନ୍ତୋଷଜନକ ଉତ୍ତର ପାଇବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଥିଲା । ମାତ୍ର ଏବେ ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅନୁଶୀଳନ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରିଛି । ଆମ ସ୍ମୃତିର ଅନେକ ରୂପରେଖ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ସ୍ୱରୂପ ହେଉଛି ଆତ୍ମଜୀବନୀଗତ ସ୍ମୃତି । ଏପରି ସ୍ମୃତି ମାମୁଲି ଘଟଣା କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇପାରେ । ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା – କେନ୍ଦ୍ରିତ ସ୍ମୃତିକୁ ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ରୂପକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଯାଇ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହାକୁ ତୀବ୍ର ଆଲୋକିତ ସ୍ମୃତି ଆଖ୍ୟା ଦେଇଛନ୍ତି । ଏଠାରେ ମାମୁଲି ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ଆଲୋଚନା କରାଯାଇପାରେ ।

ମାମୁଲି ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ରହିଛି, ସେସବୁର ଉତ୍ତର ପାଇବା ପାଇଁ ୧୯୮୨ ମସିହାରେ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଗୋଟିଏ ସାଧନା ସାପେକ୍ଷ ଅନୁଶୀଳନ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ସେ ଦୀର୍ଘ ଛ' ବର୍ଷ ଧରି ନିଜର ସ୍ମୃତିର ସ୍ୱରୂପ ଅନୁଧ୍ୟାନ କଲେ । ପ୍ରତିଦିନ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କାର୍ଡ଼ରେ ସେ ନିଜର ଘଟଣାଟି ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖନ୍ତି । କାର୍ଡ଼ ଉପରେ ସେଦିନର ତାରିଖ ଲେଖାହୁଏ । ଦିନର ଶେଷ ଭାଗରେ ସେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଘଟଣା ଲେଖନ୍ତି । ପ୍ରତିଟି ଘଟଣା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଡ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ପ୍ରତି ମାସରେ ୬୦ରୁ ୯୦ କାର୍ଡ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଲେଖିବା ଫଳରେ କାର୍ଡ଼ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଚାଲେ । ସେ କାର୍ଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଫେଣ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି । ମଝିରେ ମଝିରେ ସେ ଫେଣ୍ଟା ହୋଇଥିବା କାର୍ଡ଼ ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି କାର୍ଡ ବାହାର କରନ୍ତି ଏବଂ କେବଳ ଲେଖାଯାଇଥିବା ଘଟଣାଟିକୁ ଦେଖି ତା'ର ସମୟ (ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାରିଖ, ମାସ ଓ ବର୍ଷ) ସ୍ମରଣ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ସେ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଟି ଘଟଣା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ପ୍ରଥମ ଘଟିଥିଲା ଏବଂ କେଉଁଟି ପରେ ଘଟିଥିଲା, ତାହା ସ୍ଥିର କରନ୍ତି । ତାହା ପରେ ସେ ଘଟଣା ଦୁଇଟିର ସମୟ ସ୍ମରଣ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଛ' ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କର କାର୍ଡ ସଂଖ୍ୟା (ଘଟଣା ସଂଖ୍ୟା) ୫୫୦୦ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ ପ୍ରତି ମାସରେ ସେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ ଥର ନିଜର ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବାରୁ ଏହି ସମୟ ରେଖା ମଧ୍ୟରେ ସେ ପ୍ରାୟ ୧୧୦୦ ଥର ନିଜକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥିଲେ । ହୁଏତ ପ୍ରତିଦିନ ଘଟଣା ଦୁଇ ତିନିଟି ଲେଖିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ବିଶେଷ ସମୟ ଦରକାର ହେଉ ନଥିଲା । ମାତ୍ର ନିଜର ସ୍ମରଣ ସଫଳତାର ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ବେଶ୍ ସମୟ ବିନିଯୋଗ କରୁଥିଲେ । ଅନୁଶୀଳନରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ, କେତେକ ଘଟଣା ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟ ଘଟନା ସବୁର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ । ଯେଉଁସବୁ ଘଟଣା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ କିମ୍ବା ନାଟକୀୟ, ସେଗୁଡ଼ିକ ମନେ ପକାଇବା ବେଶି ସହଜ । ଗତାନୁଗତିକ ଓ ବାରମ୍ବାର ଘଟୁଥିବା ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କୀୟ ସ୍ମରଣ ବିଫଳତାର ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ କମ୍ ଥର ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ବେଶି । ଅବଶ୍ୟ ମନେ ପକାଇବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ମନୋବୃତ୍ତି ଅଧିକ ସଫଳତା ଆଣିଥାଏ । ଧରାଯାଉ ପଚରାଗଲା – ଆପଣ ୨୦୦୧ ମସିହାର ମଇମାସ ସନ୍ଧ୍ୟା ୭ଟାରେ କ'ଣ କରୁଥିଲେ ? ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ମନକୁ ଆସିବ ଯେ ଏହା ସ୍ମରଣ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଆପଣ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ମନୋଭାବ ନେଇ ଖିଅ ଖୋଜିଲେ କିଛିଟା ସଫଳତା ମିଳିବ । ଖିଅ ଖୋଜିବା ଆରମ୍ଭ କଲେ ହୁଏତ ଆପଣ ମନେପକାଇବେ ଯେ ଏହା ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଅବକାଶର ସମୟ । ପୁଣି ହୁଏତ ମନେ ପଡ଼ିପାରେ ଯେ, ଏ ଦିନଟି ସୋମବାର ଥିଲା, କାରଣ ମଇ ୧୬ ତାରିଖ ଦିନ ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସବ ପ୍ରତି ମାସରେ ତୃତୀୟ ରବିବାର ଦିନ ପାଳନ କରାଯାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣଙ୍କର ସମାଧାନ ସହଜ ହେବ । ମୋଟ ଉପରେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମାମୁଲି ଘଟଣା ସବୁ ସ୍ମରଣ କଲାବେଳେ ଆମେ ଯେତେ ଅଧିକ ଖିଅ ସବୁର ସାହାଯ୍ୟ ନେବୁ, ସଫଳତା ସେତେ ବେଶି ହେବ ।

ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଗବେଷକ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କୌଶଳର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ କେତେକ ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇଛନ୍ତି । ଗବେଷଣାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସେ ବେଶ୍

ସଂଖ୍ୟକ ତରୁଣ ତରୁଣୀକୁ ପ୍ରରୋଚିତ କଲେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିଭାଗୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ଏବଂ ଡାଏରି ଦେଲେ । ସେମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ଦେଲେ ଯେ, ଗବେଷକ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏକାଧିକବାର ଟେଲିଫୋନ୍ ଯୋଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ସଙ୍କେତ ଦେବେ । ସେମାନେ ସଙ୍କେତ ପାଇଲା ମାତ୍ରେ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି କିମ୍ବା କ'ଣ ଭାବୁଛନ୍ତି, ତାହା ସଂକ୍ଷେପରେ ଡାଏରିରେ ଲେଖିବେ । ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲିବାର ଅଢ଼େଇ ମାସ ପରେ ଏବଂ ପୁନଶ୍ଚ ସାଢ଼େ ଚାରି ମାସ ପରେ ସେ ପ୍ରତିଭାଗୀମାନଙ୍କୁ ପରୀକ୍ଷା କଲେ । ଏହାର ଫଳାଫଳରୁ ଯେଉଁ କେତୋଟି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳିଲା, ସେଗୁଡ଼ିକ ଥିଲା ଖୁବ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ । ପ୍ରଥମତଃ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପ୍ରଭାବ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଥିଲା । ଅଢ଼େଇ ମାସ ପୂର୍ବର ଘଟଣା ଯେପରି ସଫଳତାର ସହିତ ସ୍ମରଣ କରିପାରୁଥିଲେ ସାଢ଼େ ଚାରି ମାସ ପୂର୍ବର ଘଟଣା ସ୍ମରଣରେ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥିଲା । ଏକାପରି ଘଟଣାସବୁକୁ ମିଶାଇ ଦେବାର ପ୍ରବଣତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା । ଭାବନା ସମ୍ପର୍କୀୟ ସ୍ମୃତି ତୁଳନାରେ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟର ମାତ୍ରା ଥିଲା ଅଧିକ । ସେହିପରି ଗତାନୁଗତିକ ଘଟଣା ତୁଳନାରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଧିକ ସହଜ । ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ଥାନ ଅପେକ୍ଷା ଅଳ୍ପ ବ୍ୟବହୃତ ସ୍ଥାନରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ଅଧିକ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ । ସେହିପରି ଅଧିକ ଥର ଘଟୁଥିବା ଘଟଣା ତୁଳନାରେ ଅଳ୍ପ ଥର ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ଅଧିକ ଗଭୀର । ସ୍ଥୂଳତଃ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରବାହର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ମଧ୍ୟରେ ନିତ୍ୟ ପରିଚିତ ଘଟଣା ତୁଳନାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ନୂତନ ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟର ପ୍ରମାଣ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ରୂପ ଲାଭ କରିଛି ।

❑

ସ୍ମୃତିବିହୀନ ଜ୍ଞାନ ସମ୍ଭବ କି ?

ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଭୀର ଓ ପରିପୂରକ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଯେଉଁ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଉ, ସେସବୁ ସ୍ମୃତି ଓ ଜ୍ଞାନ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ଆମର ଜ୍ଞାନଲାଭକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ ଏବଂ ଲବ୍ଧଜ୍ଞାନ ଆମର ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ସ୍ମୃତି ଓ ଜ୍ଞାନର ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ କେବଳ ଲୋକବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ନୁହେଁ । ୧୯୮୦ ମସିହା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏପରି ଧାରଣା ଥିଲା । ମାତ୍ର ୧୯୮୦ର ଏକ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣା ଏକ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିନ୍ନ ଏକ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କଲା ।

୧୯୮୦ ମସିହାରେ କାନାଡ଼ାର ଟରଣ୍ଟୋ ନଗରରେ ତିରିଶ ବର୍ଷ ବୟସର ଜଣେ ଯୁବକ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍ଥାରୁ ନିଜର ବାସଗୃହକୁ ମୋଟରସାଇକେଲ୍‌ରେ ଫେରୁଥିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ବିରାଟ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହେଲେ । ଏହି ଯୁବକ ନିଜକୁ କେସି ନାମରେ ପରିଚିତ କରାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି । ସୁତରାଂ କୁହାଯିବ ଯେ କେସି ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହେଲା ପରେ ତାଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ ବିଚିତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସ୍ମରଣର ଯେଉଁ କେତୋଟି ଶୃଙ୍ଖଳାର ପରିଚୟ ଦେଇଛନ୍ତି, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟନାର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତି ଅନ୍ୟତମ । ଆମେ ଗତକାଲି ବା ପହରଦିନ କ'ଣ ଖାଇଥିଲୁ, କେଉଁ ଜାମା ପିନ୍ଧିଥିଲୁ କିମ୍ବା କେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସାକ୍ଷାତ୍ କରିଥିଲୁ ତାହା ଦୈନନ୍ଦିନ ସ୍ମୃତିର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସେହିପରି କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସାକ୍ଷାତ୍ ହୋଇଥିଲା ଏବଂ କ'ଣ ସବୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇଥିଲା, ତାହା ମଧ୍ୟ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣା ସ୍ମୃତିର ପରିସରଭୁକ୍ତ ଅଟେ । ମୋଟ ଉପରେ ଅତୀତର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କିତ ଘଟଣାକୈନ୍ଦ୍ରିକ ସ୍ମୃତି ସବୁ ଏ ଧରଣର । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ, ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତି ସୂଚନା ଓ ତଥ୍ୟଭିତ୍ତିକ । ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଫୁଲର ନାମ କ'ଣ – ଏହା ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତିର ପରିସରଭୁକ୍ତ ? ଅବଶ୍ୟ ଆମର ସାଧାରଣ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତି ପରସ୍ପର ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

ମାତ୍ର ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି କେସିଙ୍କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଅଦ୍ଭୁତ ବ୍ୟବହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । କେସିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସ୍ମରଣ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଦେଖାଗଲା, ତାହା ବିଚିତ୍ର ଧରଣର ଥିଲା । ତାଙ୍କ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତି ଅତୁଟ ଥିଲା । ସେ ଅତୀତ ଏପରିକି ନିକଟ ଅତୀତରେ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଘଟଣା କିଛି ମନେ ପକାଇପାରୁ ନ ଥିଲେ । କେବଳ ଦୁଇ ତିନି ମିନିଟ୍ ପୂର୍ବର ଘଟଣା ମନେ ପକାଇ ପାରୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କୁ ମାନସିକ ଅନଗ୍ରସର କୁହାଯିବ ନାହିଁ । କାରଣ ସେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଚଳିବା ପାଇଁ ଯାହା ଦରକାର ତାହା ସେ କରିପାରୁଥିଲେ । ଲେଖାପଢ଼ା କରିପାରୁଥିଲେ । ନିତ୍ୟ ପରିଚିତ ବସ୍ତୁ ସବୁ ଏବଂ ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍ ଚିହ୍ନି ପାରୁଥିଲେ । ଏପରିକି ସେ ଚେସ୍ ସୁଦ୍ଧା ଖେଳିପାରୁଥିଲେ । ମାତ୍ର ଅତୀତରେ କାହା ସହିତ ସେ ଖେଳିଛନ୍ତି, ତାହା ସ୍ମରଣ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ପୂର୍ବରୁ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣା ସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଉପରେ ଆଧାରିତ ସୂଚନା ସବୁ ସଂରକ୍ଷିତ ରହେ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତି ସୂଚନା ଓ ତଥ୍ୟ ସବୁର ଆତ୍ମୀକରଣକୁ ବୁଝାଏ । କିପରି ଚେସ୍ ଖେଳିବାକୁ ହେବ, ତାହା ସ୍ଥିର କରିବା ସମୟରେ ଆମେ ଏ ପ୍ରକାର ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତିର ବ୍ୟବହାର କରୁ । ସେହିପରି ରାଜନୈତିକ ପରିସ୍ଥିତି କିପରି ଭାବରେ ଅର୍ଥନୈତିକ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ, ଏହା ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ସମୟରେ ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତିର ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ ।

କେସି ନାମକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତିର ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ହୋଇ ନ ଥିଲା । ତାଙ୍କ ପରିବାରର ଗୋଟିଏ ଅବସର ବିନୋଦନ କୁଟୀର ରହିଛି, ଏହା ସେ ଜାଣିଥିଲେ । ତାହା କେଉଁଠାରେ ଅବସ୍ଥିତ, ତାହା ମଧ୍ୟ ଜାଣିଥିଲେ । ମାତ୍ର ସେ କେବେ ଏହି କୁଟୀରକୁ ଯାଇଥିଲେ ଏବଂ ସେଠାରେ କ'ଣ ସବୁ ଘଟିଥିଲା, ତାହା ସ୍ମରଣ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ସେହିପରି ତାଙ୍କର ଗୋଟିଏ କାର୍ ଅଛି ଏବଂ ଏହି କାର୍‌ଟି କେଉଁ କମ୍ପାନୀର ଓ କେଉଁ ବର୍ଷର ମଡେଲ୍ ତାହା ସେ ଜାଣିଥିଲେ । ଅଥଚ ସେ ଏହି କାର୍‌ରେ କେଉଁ ସ୍ଥାନ ବୁଲିଛନ୍ତି, ତାହା କହିପାରୁ ନ ଥିଲେ । ଅତୀତକୁ ଦେଖି ନ ପାରି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଆଶା କରି ନ ପାରି ସେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟରେ ବରଫାୟିତ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ପରି ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ଅନୁଶୀଳନ ଏପରି ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ କାରଣ ଦର୍ଶାଇଥିଲା । ଦେଖାଯାଇଥିଲା ଯେ, ସ୍ମରଣର ବିଭିନ୍ନ ଶୃଙ୍ଖଳା ମସ୍ତିଷ୍କର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଅଂଶ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ସାଧାରଣଭାବେ ଏହି ଅଂଶ ସବୁ ସମନ୍ୱିତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କଲେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅଂଶର ବିରାଟ କ୍ଷତି କେବଳ ତତ୍‌ସମ୍ପୃକ୍ତ ସ୍ମୃତିକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରି ଅନ୍ୟ ସ୍ମୃତିକୁ ଅତୁଟ ରଖିପାରେ । କେସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମସ୍ତିଷ୍କର

ଅଗ୍ର ଓ ପାରିଏଟାଲ୍ ଅଂଶର ବାମ ଭାଗ ଏବଂ ପାରିଏଟାଲ୍ – ଅକ୍ସିପିଟାଲ୍ ଅଂଶର ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିଲା । ସ୍ଥୂଳତଃ ସାଧାରଣ ଜୀବନରେ ଅସମ୍ଭବ ମନେ ହେଉଥିବା କେତୋଟି ସମ୍ଭାବନା ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଘଟଣାର ସ୍ମୃତି ଏବଂ ଜ୍ଞାନଗତ ସ୍ମୃତି ବହୁ ସ୍ଥଳରେ ପରସ୍ପର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିର୍ଭରହୀନ ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଅଧିକ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗଟି ହେଉଛି ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ମରଣ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ବିଫଳତାର ଅନୁଭବ ଅନ୍ୟ ସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ମାତ୍ରାଧିକ ହତାଶାଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତତା ନାହିଁ ।

❑

ବଳପୂର୍ବକ ବିସ୍ମରଣ : କେତେ ସଫଳ , କେତେ ବିଫଳ ?

ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସମନ୍ୱୟ ପାଇଁ ସ୍ମରଣ (Memory) ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ବିସ୍ମରଣ (Forgetting) ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବରୁ ଆହରଣ କରାଯାଇଥିବା ସୂଚନା ଓ କୌଶଳର ପୁନଃସ୍ମରଣ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସେହିପରି ମୁଗ୍ଧ ଅନୁଭୂତି ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସ୍ମୃତି ଭଣ୍ଡାରରେ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ । ଦୁଃଖ ଅନୁଭବର ପୁନଃସ୍ମରଣ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଦେଉଥିବାରୁ ପାସୋରିଯିବାକୁ ଚାହେଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ନକାରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ଭୁଲିଯିବା ପାଇଁ ଜୋରଜବରଦସ୍ତ ଉଦ୍ୟମ କରେ ।

ଏପରି ବଳପୂର୍ବକ ବିସ୍ମରଣ ଉଦ୍ୟମ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ସମସ୍ତଙ୍କର ମନରେ ସେପରି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏପରି ଉଦ୍ୟମ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଭୁଲିଯିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମଉପଦେଶ ଦେବ । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ଉପଦେଶ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ । ମାତ୍ର ଏପରି ଉଦ୍ୟମ ସଫଳ ହେଉ ନ ଥିଲେ ବୃଥା ପରିଶ୍ରମ କରିବାର ଲାଭ କ'ଣ ?

ଅବଶ୍ୟ ବଳପୂର୍ବକ ବିସ୍ମରଣର ସଫଳତା ବିଫଳତା ସମ୍ପର୍କର ପୂରାପୂରି ସହମତି ନାହିଁ । ବିଂଶ ଶତକର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ବିଶିଷ୍ଟ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ସିଗମଣ୍ଡ ଫ୍ରଏଡ୍ ପ୍ରଥମେ ଏ ବିଷୟରେ ନିଜର ମତ ଦେଇଥିଲେ । ତାଙ୍କ ମତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପ୍ରୀତିକର ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ମୃତି ଭୁଲିଯାଏ, ଯେଉଁସବୁ ଅନୁଭୂତି ଦୁଃଖଦ ଓ ଅପ୍ରୀତିକର, ବ୍ୟକ୍ତି ସେ ସବୁକୁ ମନର ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ପରିଭାଷାରେ ମନର ଏହି ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶଟି ହେଉଛି ଅଚେତନ (The Unconscious) । ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭବ ଅବଦମିତ (Repressed) ହୋଇ ଏହି ନିଭୃତ ମନକୋଠରିରେ ରହିଥାଏ । ଫଳତଃ ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁର ପୁନଃସ୍ମରଣ କରି ନ ଥାଏ । ଫ୍ରଏଡ୍ ଏହି ଅବଦମନ (Repression) ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିସ୍ମରଣର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରିଥିଲେ । ଅପ୍ରୀତିକର ଅନୁଭୂତି ଅବଦମିତ ହେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭବ ଭୁଲିଯାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ।

ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ସବୁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରଥମରେ ଅଚେତନ (The Unconscious) ମନର ପରିକଳ୍ପନାକୁ ସମସ୍ତେ ଗ୍ରହଣ କରି ନାହାନ୍ତି ।

ଏହା କଳ୍ପନାପ୍ରସୂତ ଏବଂ ଏହାର ସ୍ପଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ନାହିଁ ବୋଲି ଅନେକ ଯୁକ୍ତି କରନ୍ତି । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମାଲୋଚକ କହନ୍ତି ଯେ ଦୁଃଖଦ ସ୍ମୃତିକୁ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ ସ୍ମରଣସାମଗ୍ରୀ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ ଏବଂ ଅଧିକ ଦିନ ସଂରକ୍ଷିତ ରହେ । ଆମେ ଭୁଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ ସେସବୁ ସ୍ମରଣ-ସାମଗ୍ରୀ ବାରମ୍ବାର ମନରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ସଙ୍କେତ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ବଳପୂର୍ବକ ବିସ୍ମରଣ ଉଦ୍ୟମ ଭୁଲିଯିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ସ୍ଥଳେ ପୁନଃସ୍ମରଣକୁ ସବଳ କରେ ବୋଲି ସମାଲୋଚକମାନେ କହିଛନ୍ତି ।

ସୌଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏହି ଦୁଇ ମତବାଦର ସମାଧାନ ଦିଗରେ ଆଧୁନିକ ଗବେଷଣା ବେଶ୍ ସହାୟକ ହେଇଛି । ପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ଯେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ସ୍ନାୟୁବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବୈଷୟିକ କୌଶଳ ବହୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ଆଣିଛି । ପୁଣି ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ଆମର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ (ବ୍ୟବହାର) ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ଥାଏ । ଆମେ କିଛି ଦେଖୁଥିବା ସମୟରେ ଯେଉଁ କେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ଥାଏ, ତାହା ଶୁଣୁଥିବା ସମୟରେ ସକ୍ରିୟ କେନ୍ଦ୍ରଠାରୁ ଭିନ୍ନ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚୁମ୍ବକୀୟ ରିଜୋନାନ୍ସ ପଦ୍ଧତିରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ଅଛି, ତାହା ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ।

ଏପରି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଚୁମ୍ବକୀୟ ରିଜୋନାନ୍ସ ପଦ୍ଧତିରେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଫ୍ରଏଡ୍‌ଙ୍କ ମତବାଦର ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ମରଣ କରୁଥିବା ସମୟରେ କେଉଁ କେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିସ୍ମରଣ (Forgetting) ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁ କେନ୍ଦ୍ର ସକ୍ରିୟ, ତାହା ମଧ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏପରି ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ମରଣ ଓ ପୁନଃସ୍ମରଣ କରୁଥିବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ହିପୋକ୍ୟାମ୍ପସ୍ ନାମକ ଅଂଶବିଶେଷ ସକ୍ରିୟ । ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ମରଣ କେନ୍ଦ୍ର । ମାତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି ଭୁଲିଯିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଏହି ଅଂଶଟି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରହିଛି । ସ୍ମରଣ କ୍ରିୟାରେ ଅନ୍ତର୍ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଅଂଶବିଶେଷଟି ବିସ୍ମରଣ ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ମିଳୁଛି ଯେ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାକୁ ଭୁଲିଯିବା ଉଦ୍ୟମ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂରାପୂରି ବିଫଳ ଯାଏ ନାହିଁ । ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ 'ଭୁଲିଯାଅ' କହିବାର ଉଦ୍ୟମ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ସହାୟକ ହେବ । ସେହି ଅପ୍ରୀତିକର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବା ସମୟରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ 'ଭୁଲିଯାଅ' ପ୍ରବୋଧନା ବ୍ୟର୍ଥ ଯାଏ ନାହିଁ ।

❑

ଶିକ୍ଷଣ, ସ୍ମରଣ ଓ ବିସ୍ମରଣ

ଆମର ସାଧାରଣ ପରିଭାଷାରେ ପୁନଃସ୍ମରଣର ବିଫଳତାକୁ ବିସ୍ମରଣ କୁହାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ କଥାଟି ଏତେ ସରଳ ନୁହେଁ । ପୁନଃସ୍ମରଣ କରିପାରୁ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଯେ ପ୍ରକୃତରେ ସବୁ ଭୁଲିଯାଇଛନ୍ତି ତାହା ନିଧାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । କେତେକ କାରଣରୁ ହୁଏତ ସ୍ମୃତିରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ସାମଗ୍ରୀସବୁକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି । ପୁନଃସ୍ମରଣର ପଦ୍ଧତି ବଦଳାଇବା ପରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସେସବୁ ମନେ ପକାଇପାରନ୍ତି । ପୁଣି ବ୍ୟକ୍ତି ପୁନଃସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ଦର୍ଶାଇଲେ ଲୋକମାନେ ଅନେକ ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣର କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ପୁନଃସ୍ମରଣର ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପର କଥା କୁହନ୍ତି । ଆହୁରି ଅନେକ କାରଣ ଉଲ୍ଲେଖ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ମୂଳ କଥା ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି ।

ସ୍ମରଣର ସଫଳତା ଏବଂ ବିଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସ୍ମୃତି ସାମଗ୍ରୀ ସବୁର ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ଶିକ୍ଷଣ । ପ୍ରଥମେ ଆମେ ସୂଚନା ସବୁ ଗ୍ରହଣ କରୁ । ଏପରି ଶିକ୍ଷଣ ପରେ ସେସବୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହେ । ପରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଆମେ ସେସବୁର ପୁନଃସ୍ମରଣ କରି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଥାଉ । ପୁନଃସ୍ମରଣ ସମୟରେ ସଫଳତା କିମ୍ବା ବିଫଳତା ଆସିପାରେ । ଏପରି ସଫଳତା ଏବଂ ବିଫଳତାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – ଆମେ ଗ୍ରହଣ ବା ଶିକ୍ଷା କରିଥିବା ସମୟରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିଥିଲୁ କି ? ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଏଡ଼ାଇଯାଇ ପୁନଃସ୍ମରଣ ସମୟର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥାଗୁଡ଼ିକର ଦୋଷଗୁଣ ଆରୋପ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ହୁଏତ କୁହନ୍ତି – ''ମୋର ମିଜାଜ ଠିକ୍ ନ ଥିବାରୁ ଏତେ ମନେ ପଡୁ ନାହିଁ ।''

ବ୍ୟକ୍ତି ଆରୋପ କରୁଥିବା କାରଣସବୁ ପୂରାପୂରି ମିଛ ନ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ବହୁ ମୂଳରେ ଆମର ଶିକ୍ଷଣ ପଦ୍ଧତିର ତ୍ରୁଟି ଏବଂ ସେ ସମୟର କୌଶଳହୀନତା ବିସ୍ମରଣର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଏପରି ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କେତୋଟି ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ସ୍ମରଣ ସାମଗ୍ରୀ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଯଥାରୀତି ଅଭିନିବେଶର ପ୍ରୟୋଗ ଆବଶ୍ୟକ । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଶୁଣିବା ମଧ୍ୟ ଏକ ଦକ୍ଷତା । ସୁତରାଂ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଉପଯୋଗୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ସୂଚନାସବୁକୁ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ଶୁଣିବା ସମୟରେ ମନୋଯୋଗ ଦେଇ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । ପୁଣି ସୂଚନା ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ମାନସିକ ସକ୍ରିୟତା ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ସଫଳ ସ୍ମରଣର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ ନଦୀର ଶବ୍ଦଟିଏ କୁହାଯାଉଥିବା ସମୟରେ ମନଶ୍ଚକ୍ଷୁରେ ନଦୀର କଳ୍ପନା ଅଧିକ ସୁଫଳ ଦିଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଶବ୍ଦ ସଙ୍କେତ ଓ ଦୃଶ୍ୟ ସଙ୍କେତ ପରି ଅଧିକ ସଙ୍କେତକରଣ ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ମୃତିକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ । ଫଳତଃ ପୁନଃସ୍ମରଣର ସାଫଲ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଶିକ୍ଷଣ ବା ଗ୍ରହଣ ସମୟରେ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ସ୍ମରଣ ସହାୟକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ନିୟମାନୁବର୍ତ୍ତିତା ଏ ଧରଣର କୌଶଳ । ଗାଡ଼ିର ଚାବିକୁ ଏଠି ସେଠି ନ ରଖି ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଭଲ କାମ ଦିଏ । ସେହିପରି ଦିନଲିପି ବା ଡାଏରୀରେ କରାଯିବା କାମ ସବୁର ତାଲିକା ଏବଂ ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଗୋଟିଏ ଭଲ କୌଶଳ । କେହି କେହି ଆଖି ପଡ଼ିବା ସ୍ଥାନରେ ସ୍ମରଣ ବୋର୍ଡ଼ଟିଏ ମାରି ଦେଇ ସେଠାରେ ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କଲାଭଳି ସୂଚନା ସବୁ ବିଜ୍ଞାପିତ କରନ୍ତି । ଏପରି ସବୁ ସ୍ମୃତି ସହାୟକ କୌଶଳ ମାଧମରେ ବର୍ଷୀୟାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ସଫଳତାର ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି ।

ବେଶି ପରିମାଣରେ ସ୍ମୃତିବିଭ୍ରମ ଦର୍ଶାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସହାୟତା ଯୋଗାଇବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ସ୍ମରଣ ବିଫଳତା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅନ୍ତର୍ଜଗତର ଉଦ୍ଦୀପନା ବଢ଼ାଇବାର ପ୍ରଯତ୍ନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ସେମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି । ବାହାରେ ବୁଲାଇ ଆଣିବା, ହସଖୁସିରେ କିଛି ସମୟ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ଏବଂ ସେହିପରି କିଛି ପ୍ରୀତିପଦ ଅନୁଭବ ଦେବା ମାଧମରେ ବିସ୍ମରଣଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଖୋରାକ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏପରି ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟକ୍ତିର ମିଜାସକୁ ସକାରାତ୍ମକ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୁନଃସ୍ମରଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଅଧିକ ସଫଳ କରିଥାଏ ।

❑

ତୀବ୍ର ଆଲୋକିତ (ଫ୍ଲାସ୍ ବଲ୍ବ) ସ୍ମୃତି

ଆମ ନିଜ ଜୀବନର ଅତୀତ ଘଟଣାସବୁକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ସଞ୍ଚିତ ହେଇଥିବା ସ୍ମରଣ-ସାମଗ୍ରୀକୁ ଆତ୍ମଜୀବନୀମୂଳକ (Autobiographical Memory) ସ୍ମୃତି କୁହାଯାଏ । ପୁଣି ଏପରି ଆତ୍ମଜୀବନୀମୂଳକ ସ୍ମୃତି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ବା ମାମୁଲୀ ଘଟଣାସବୁକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଏପରି ସ୍ମୃତି ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଏପରି ସ୍ମୃତି ଗଠିତ ହୋଇପାରେ । ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ସହିତ ବିଜଡ଼ିତ ଥିବା ସ୍ମୃତି ସାଧାରଣତଃ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ । ଏଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ତୀବ୍ର ଆଲୋକିତ ସ୍ମୃତି (Flashbulb Memory) ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । ଆପଣ ହୁଏତ ଗତ ଶନିବାରଦିନ କେଉଁଠାରେ ଥିଲେ ଏବଂ କ'ଣ ସବୁ ଖାଇଥିଲେ, ତାହା ସ୍ମରଣ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଅଥଚ ଓଡ଼ିଶାର ମହାବାତ୍ୟା ଦିନ କ'ଣ ଖାଇଥିଲେ, ତାହା ସ୍ମରଣ କରିପାରିବେ । ଭାରତର ପୂର୍ବତନ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ଆତତାୟୀ ଗୁଳିରେ ଶରବ୍ୟ ହେବା ଦିନ କେଉଁସବୁ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଆପଣଙ୍କର ସାକ୍ଷାତ୍ ହୋଇଥିଲା, ତାହା ସହଜରେ ମନେପକାଇପାରିବେ ।

ଏପରି ତୀବ୍ର ଆଲୋକିତ ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟର ବହୁ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ବହୁବିଶିଷ୍ଟତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିନଗୁଡ଼ିକର ଘଟଣାବଳୀ ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କର ଖୁବ୍ ମନେଥିବ । ତରୁଣ ତରୁଣମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଉତ୍ସବ ଦିନର କଥା ସହଜରେ ମନେରଖନ୍ତି । ଚାକିରିର ପ୍ରଥମ ଦିନର ସ୍ମୃତି ସାମଗ୍ରୀ ଖୁବ୍ ସତେଜ ରହେ । ସ୍କୁଲ କିମ୍ବା କଲେଜ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ପ୍ରଥମ ଦିନଟିର ଘଟଣାବଳୀ ସହଜରେ ମନେରୁହେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି – ଏପରି ଘଟେ କାହିଁକି ? ଏହାର ଦୁଇଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମ କାରଣଟି ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଓ ଆବେଗ-ପ୍ରଣୋଦିତ । ବିଶିଷ୍ଟ ଓ ଅସାଧାରଣ ଘଟଣାସବୁ ଆବେଗ (Emotion) ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏପରି ଆବେଗର ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରିୟ କରେ । ଆବେଗ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଂଶବିଶେଷ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୁଏ ଏବଂ ମୂଳ ଘଟଣା ତଥା ସେ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନ୍ୟ ସବୁ ସୂଚନା ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିଦିଏ । ବହୁ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯେଉଁସବୁ ବିଶିଷ୍ଟ

ଘଟଣା ଯେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭାବାବେଗ ଜନ୍ମାଇଛି, ସେହି ଅନୁପାତରେ ସେଦିନର ଘଟଣାସବୁ ସେତେବେଶି ସ୍ମରଣ କରାଯାଇପାରିଛି ।

ମହାକାଶଯାନ ଚାଲେଞ୍ଜର ମହାଶୂନ୍ୟରେ ବିଫଳ ହେବା ପରେ ଜଣେ ଗବେଷକ ଏହି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ ଘଟଣାସବୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ମାପ କଲେ । ଘଟଣାଟି ଘଟିବାର ଦୁଇ ସପ୍ତାହ, ଦୁଇମାସ, ଚାରିମାସ ଏବଂ ଆଠମାସ ପରେ ସେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ବିଷୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ । ଖବରଟି କି ଧରଣର ଥିଲା, କାହାଠାରୁ ସେମାନେ ଏ ଖବର ଶୁଣିଲେ ଏବଂ ସେଦିନର ପାଗ କିପରି ଥିଲା – ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିଲେ । ପୁଣି ସେଦିନ ସେମାନେ କିଭଳି ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିଲେ, କ'ଣ ସବୁ ଖାଇଥିଲେ, ଖବର ଶୁଣିବା ସମୟର କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲେ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ କ'ଣ କରୁଥିଲେ – ଏହା ମଧ୍ୟ ପଚାରିଲେ । ଘଟଣାଟି ତାଙ୍କ ମନରେ କେତେ ଆଘାତ ଦେଇଥିଲା, ତାହାର ଏକ ମୋଟାମୋଟି ଆକଳନ ମଧ୍ୟ ପଚାରିବୁଝିଲେ ।

ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଅଧିକ ଭାବାବେଗ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବେଶି ସ୍ମରଣ ସାଫଲ୍ୟ ଦର୍ଶାଇଛନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ସବୁ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ମରଣ ସଫଳତାର ମାତ୍ରା ସନ୍ତୋଷଜନକ । ଅବଶ୍ୟ ସମୟ ପ୍ରବାହର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରର ସ୍ମୃତି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆଠ ମାସ ପରର ସ୍ମରଣ ଠାରୁ ଅଧିକ ସତେଜ ।

ତୀବ୍ର ଆଲୋକିତ ସ୍ମୃତି-ର ଫଳ୍ୟର ଅନ୍ୟ କାରଣଟି ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ । କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଇ ିହାସ ସହିତ ନିଜକୁ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷ ମନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ପ୍ରବଣତା (tendency) ରହିଛି । ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ସମୟରେ ସକ୍ରିୟ ରହିଥିବା ସାମଗ୍ରୀର ସ୍ମୃତିଚାରଣ ସହିତ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଘଟଣାକୁ ଯୋଡ଼ିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର କହିବାର ଇଚ୍ଛା ବଳବତୀ ଥାଏ । ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାର ଏପରି ଇଚ୍ଛା ଫଳରେ ସ୍ମୃତିସଞ୍ଚିତ ସାମଗ୍ରୀସବୁ ବାରମ୍ବାର ଚର୍ବିତଚର୍ବଣ ହେଉଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଏପରି ସ୍ମୃତି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଲୋକମାନେ ବିଶିଷ୍ଟ ଘଟଣା ଘଟିଥିବା ଦିନଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୟସବୁ ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ବାରମ୍ବାର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି ।

ତୀବ୍ର ଆଲୋକିତ ସ୍ମୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣାଲବ୍ଧ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପ୍ରୟୋଗାତ୍ମକ ଦିଗ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଏ ଦିଗଟିକୁ ଆମର ବ୍ୟାବହାରିକ ଜୀବନରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସ୍ମରଣ ବିସ୍ମରଣ କେବଳ ସମୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ସ୍ମରଣ-ସଫଳତା ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ବିସ୍ମରଣ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଏହା ପୂରାପୂରି ଭୁଲ୍ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୂରାପୂରି ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଆମର ସ୍ମରଣ ବିସ୍ମରଣ ସମୟ ପ୍ରଭାବିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସମୟ-ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନୁହେଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ମରଣକାଳୀନ ଖିଅସବୁ (Markers ବା Cues) ଆମ ସ୍ମରଣର ସହାୟକ ହେଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଘଟଣାକୁ ଅନନ୍ୟ ବା ଅସାଧାରଣ ଘଟଣା ସହିତ ଯୋଡ଼ିଦେଇପାରିଲେ ସ୍ମରଣ ସଫଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସୁତରାଂ ଆମେ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଉପଯୋଗୀ ହେବାଭଳି ସୂଚନାକୁ ସ୍ମୃତିଭଣ୍ଡାରରେ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲେ ଏପରି ଏକ ଖବରର (Marker ବା Cues) ସାହାଯ୍ୟ ନେବାକୁ ହେବ । କୌଣସି ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଦିନ ବା ଘଟଣା ସହିତ ଅନ୍ୟଟିର ସମ୍ପୃକ୍ତି ସ୍ମରଣସାଫଲ୍ୟର ସହାୟକ ହେବ ।

❑

ସ୍ମୃତି ଓ ସଂସ୍କୃତି

ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟର ଭିନ୍ନତା ରହିଛି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମୃତି ପ୍ରଖର ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ମୃତି ମନ୍ଥର ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ମୃତି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟ ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଷୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସବଳ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସ୍ମରଣ-ସାମର୍ଥ୍ୟର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏକ ନିତ୍ୟ ପରିଚିତ ଘଟଣା । ମାତ୍ର ଅଧିକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିର ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧରେ ସ୍ମରଣ-ସାମର୍ଥ୍ୟର ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ କି ?

ଆତ୍ମଜୀବନ – ଆଧାରିତ ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ସ୍ମୃତିର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ମନେ କରାଯାଉ ପଚରାଯିବ – "ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ପୁରୁଣା କେଉଁ ଘଟଣାଟି ଆପଣଙ୍କର ମନେଅଛି ?" ହୁଏତ ଆପଣ ନିଜ ସାନଭାଇ କିମ୍ବା ଭଉଣୀର ଜନ୍ମ ହେବା କଥା କହିବେ । ବାଲ୍ୟକାଳରେ ଦେଖିଥିବା କୌଣସି ଏକ ବିବାହ ଉତ୍ସବର ଘଟଣା କହିପାରନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ବୟସ କେତେ ହୋଇଥିଲା, ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚରାଗଲେ ଆପଣ ନିର୍ଭୁଲ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତରଟି ଭୁଲ୍ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପଚାରି ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ନିର୍ଭୁଲ ଉତ୍ତର ସ୍ଥିର କରାଯାଇପାରେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି – ସଂସ୍କୃତି ଭେଦରେ ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ପୁରାତନ ସ୍ମୃତିର ପୁନଃସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି କି ? ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍କୃତିରେ କରାଯାଇଥିବା ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ପୁରାତନ ବାଲ୍ୟସ୍ମୃତି ସ୍ମରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୋଷ୍ଠୀ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ଯେଉଁସବୁ ସଂସ୍କୃତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ ସେସବୁ ସମାଜରେ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ପୁରାତନ ବାଲ୍ୟସ୍ମୃତି ମନେ ପକାଇପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଥିବା ସମାଜଗୁଡ଼ିକରେ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ଦୂରତମ ବାଲ୍ୟସ୍ମୃତି ମନେ ପକାଇପାରନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପୁରାତନ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ସଂସ୍କୃତି ସବୁର ଲୋକମାନେ ୪୨ ମାସ (ପ୍ରାୟ ତିନି ବର୍ଷ ୬ ମାସ) ବୟସ ସମୟର ଘଟଣା

ମନେ ପକାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ 'ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ' ସଂସ୍କୃତି ସବୁର ଲୋକମାନେ ୫୭ ମାସ (୪ ବର୍ଷ ୯ ମାସ) ବୟସ ସମୟରେ ଘଟଣା ମନେ ପକାଇପାରନ୍ତି ।

ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ (ପୁରାତନତମ ବାଲ୍ୟସ୍ମୃତି) ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଧିକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେମାନେ ପଛୁଆ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସମ୍ଭବପର । ପୁଣି ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ପଛୁଆ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରର ଅଧିକ ସ୍ମରଣ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେଖାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ପୁଣି ସାମଗ୍ରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏହି ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର ଦିଆଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ସମାଜର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବାଲ୍ୟକାଳୀନ ପୁରାତନ ସ୍ମୃତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ସମାଜର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପୁରାତନ ବାଲ୍ୟସ୍ମୃତି ସବଳ ହୋଇପାରେ ।

ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଶ୍ୱେତକାୟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସବୁରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକାରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଜନସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସବୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ । ସବୁ ସମାଜରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ପାରସ୍ପରିକତାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବା ସ୍ଥଳେ ପ୍ରାଚ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିକାଶର ଓ ପାରସ୍ପରିକତାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଉଛି । ଏପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନର ସ୍ମୃତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହେଉଛି ।

କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ପୁରାତନ ଘଟଣାର ପୁନଃସ୍ମରଣ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ ଦର୍ଶାଇବା ସ୍ଥଳେ ଗୋଷ୍ଠୀମୁଖୀ ସମାଜର ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ସାଧାରଣ ଘଟଣାର ସ୍ମରଣ ଦର୍ଶାନ୍ତି । ଉତ୍ତର ଭାରତର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ କରାଯାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ କେବଳ ୧୨ ପ୍ରତିଶତ ପିଲା ଅତି ପୁରାତନ ଏକ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣା ମନେ ପକାଇ ପାରୁଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ୬୯ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିମୁଖୀ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ସମାଜରେ ଅତି ପୁରାତନ ସୁନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଘଟଣା ପୁନଃସ୍ମରଣ କରିପାରୁଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏ ଯାବତ୍ ମିଳିଥିବା ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ ନିଉଜିଲାଣ୍ଡର ମାଓ୍ୱରୀ ଆଦିମ ଅଧିବାସୀମାନେ (ଶ୍ୱେତାଙ୍ଗ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ବହିର୍ଭୁକ୍ତ) ସବୁଠାରୁ କମ୍ ବୟସର (୩୨ ମାସ ବା ୨ ବର୍ଷ ୮ ମାସ) ସ୍ମୃତି ମନେ ପକାଇବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥିବାରୁ ଏ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଏପରି ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବାର ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।

❑

ଘୋଡ଼ାଦୌଡ଼ରେ ଶିଶୁ : ଅତି ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ, ଅତି ଦ୍ରୁତ ବିଲୟ

ପାରିବାରିକ ଜୀବନରେ ବିଶାଳ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଶୈଶବ ଓ ଶିଶୁର ଚାହିଦା (Needs) ସମ୍ପର୍କରେ ଭାବଧାରାକୁ ଏକବାର ଓଲଟ ପାଲଟ କରିଦେଇଛି । ଅତୀତରେ ପାରିବାରିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶିଶୁକୁ ନିର୍ଭରଶୀଳ ବିଚାର କରାଯାଉଥିଲା । ଶିଶୁର କୋମଳ ପ୍ରବୃତ୍ତିସବୁକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଉଥିଲା । ପିତାମାତା ଓ ଅନ୍ୟସବୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ଉଚିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ ଦେଉଥିଲେ । ପାରମ୍ପରିକ ପରିବାରର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ପିତାମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ତତଃ ଜଣେ ଶିଶୁ ପାଖରେ ପ୍ରାୟ ସବୁବେଳେ ରହୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପରି ପରିପାଳନ ଶୈଳୀ କ୍ରମଶଃ ବିଲୁପ୍ତ ହେବାକୁ ଯାଉଛି ।

ପିତାମାତା ଉଭୟେ କର୍ମଜୀବୀର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଫଳରେ ଶିଶୁ କ୍ରମଶଃ ଏକାକୀ ହୋଇପଡୁଛି । ମାତା କିମ୍ବା ପିତାଙ୍କର ସଂସର୍ଗ ଯେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଏପରି ଭାବସବୁ ପିତାମାତା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଅନିଚ୍ଛୁକ । ଏପରି ଭାବନା ଆସିଲେ ତାହା ସହିତ ଉଦ୍‌ବେଗ (Anxiety) ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ, କାରଣ ସେମାନେ ସମୟ ଦେଇପାରୁନାହାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଶିଶୁ ଯେ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ, ଏପରି ଭାବନାର ଆଶ୍ରୟ ନେବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ହେଇପଡ଼ିଛି । ଶିଶୁକୁ 'ସବୁସାଧନକ୍ଷମ ବଡ଼ପିଲା'ର (Superkid) ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଉଛି ।

ଆମର ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁର ଏପରି ବୟସ୍କର କ୍ଷୁଦ୍ର ସଂସ୍କରଣ ରୂପକ (Mature Adult) ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ । ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶ୍ରେଣୀର ଅଧ୍ୟୟନ କରୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀ (କିମ୍ବା ଯୁବକ ଯୁବତୀ) ଗୋଟିଏ ଡାଏରୀରେ ସବୁ ଅଧ୍ୟାପକମାନଙ୍କର ବକ୍ତୃତା-ନିର୍ଯ୍ୟାସ ଲେଖିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଅଥଚ ପ୍ରାକ୍-ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତରର ଶିଶୁମାନେ କିଛି କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ବ୍ୟାଗ୍‌ଟିଏ ଧରି ନର୍ସରୀ (କିମ୍ବା ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ) ସ୍କୁଲକୁ ଯିବାର ଦୃଶ୍ୟ ଅତି ସାଧାରଣ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ସ୍କୁଲ କଲେଜ୍ ବ୍ୟାଗର ଓଜନ କମିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ପ୍ରାକ୍‌ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ପ୍ରାଥମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ତଥାକଥିତ 'ହୋମ ଟାସ୍କ' (Home Task) ପରିଭାଷାଟି ଭାଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଇଂରାଜୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭାରତୀୟ । ପ୍ରଗତିଶୀଳ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଛୋଟପିଲାମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରାଯାଇ ନ ଥାଏ । କାନାଡ଼ା ଓ ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାର ଶିକ୍ଷକମାନେ 'ହୋମ ଟାସ୍କ' ଶବ୍ଦଟି ଶୁଣି (ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ) ହସନ୍ତି । ହୋମ ଟାସ୍କ କରିବା ପାଇଁ ଘର ବା ପରିବାର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ ଏପରି ମତବ୍ୟକ୍ତ କରନ୍ତି । ପିତାମାତାଙ୍କ ସହିତ ଓ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ଆନନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପରିବାର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ବୋଲି ବାରମ୍ବାର ଦୋହରାନ୍ତି । କାନାଡ଼ାରେ ଦୀର୍ଘ ପାଞ୍ଚ ଛ' ବର୍ଷର ରହଣି ମଧ୍ୟରେ ଲେଖକଙ୍କର ଏପରି ନିଜସ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିଛି ।

ଆମର ଦୂରଦର୍ଶନ ମଧ୍ୟ 'ଅତିଦ୍ରୁତ ବିକାଶ' ଚିତ୍ରର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିଚାଲିଛନ୍ତି । ବିଜ୍ଞାପନମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସାମାଜିକ ନୀତିଜ୍ଞାନକୁ କ୍ଷତବିକ୍ଷତ କରିଚାଲିଛି । ଶିଶୁ ନିଜର ସମସ୍ତ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇପାରେ ଓ ଅସାଧ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରେ, ଏପରି ବାର୍ତ୍ତା ବହୁଭାବରେ ଗୁଂଜରିତ ହେଉଛି । ଶିଶୁର ଖେଳ, ଶିଶୁର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ପ୍ରଦର୍ଶନ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଓ ସାମାଜିକ ବିକାଶର ସହ ପରିସୀମାକୁ ଚୂରମାର୍ କରି ଏକ ଅତି କ୍ଷିପ୍ର ବିକାଶର ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଛି । ରେସ୍‌କୋର୍ସର ଅଶ୍ୱଠାରୁ ଅଧିକ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଶିଶୁ ଦୌଡ଼ିପାରେ, ଏପରି ସମ୍ଭାବନାର ଚିତ୍ର ଦେଉଛି ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ପିତାମାତା ଏବଂ ବୟସ୍କମାନେ ଶିଶୁକୁ ଏପରି ଏକ ମୁକ୍ତ ବଳୟ ମଧ୍ୟକୁ ଠେଲିଦେଇ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ଚାହିଁଛନ୍ତି । ଭିଡ଼ିଓ ଖେଳ ଇଣ୍ଟରନେଟ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପ୍ରତିଭା ସନ୍ଧାନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିଶୁବିକାଶକୁ ଘୋଡ଼ା ଦଉଡ଼ାର ମାନ୍ୟତା ଦେଉଛନ୍ତି ।

ଏପରି ଅତି ଦ୍ରୁତ ବିକାଶର ଅନ୍ତିମ ପରିଣତି କ'ଣ, ତାହା ଚିନ୍ତା କରିବାର ବେଳ ନାହିଁ । ଅନେକ ହୁଏତ ଜାଣି ନ ଥିବେ ଯେ ଆମର ପଡ଼ୋଶୀମାନେ ଆନ୍ଧ୍ରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟୟବହୁଳ ଉଚ୍ଚମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନମାନଙ୍କରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।

ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରବେଶ ପାଇଁ ଏସବୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ଭାର ଲଦିଦିଆଯାଉଛି । ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ନ ପରି କେତେକ ଆତ୍ମହତ୍ୟାର ପଥ ବାଛିନେଉଛନ୍ତି ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିଣତି ଅଧିକ ଭୟାବହ । ଶିଶୁର କୋମଳପ୍ରବୃତ୍ତି ଧ୍ୱଂସ ପାଇବା ଏକ ସାଧାସିଧା ସମ୍ଭାବନା । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଏପରି ଶିଶୁ ସମପ୍ରକାର

ଅସ୍ୱାଭାବୀ (Abnormal) ବ୍ୟବହାରର ଶରବ୍ୟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ପୁଣି ଏପରିସବୁ ଶିଶୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କିମ୍ବା ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଚିନ୍ତାର ଶିକାର ହେବାର ମଧ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

କର୍ମମୟ ଜୀବନରୁ ଅବସର ନେଇ ଘରେ ବା ପରିବାରରେ ସବୁତକ ସମୟ ଶିଶୁକୁ ଦେବାପାଇଁ ଏଠାରେ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଉ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଶିଶୁର ଶୈଶବକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦିଆଯାଉ । ସୁକୁମାର ପ୍ରବୃତ୍ତିସବୁକୁ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଉ । ପରିବେଶର ସମୃଦ୍ଧକରଣ (Enrichment) କରାଯାଇ ବିକାଶର ମାର୍ଗ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରାଯାଉ । ମାତ୍ର ବିକାଶ ନାମରେ 'ବେତପ୍ରହାର' କରି ଅତି ଦ୍ରୁତ ବିକାଶର ଅବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟରୁ କ୍ଷାନ୍ତ ରହିବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଗଠିତ ହେଉ । ଶିଶୁର ମାତ୍ରାଧିକ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇବାରେ ପିତାମାତା, ପରିବାରର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ ସମାଜର ଯେଉଁ ଗୁରୁଦାୟିତ୍ୱ ରହିଛି, ଏହାକୁ ଉପେକ୍ଷା କରିବା ଅନ୍ତର୍ଘାତୀ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ।

❑

ଶିଶୁ 'ମୁଁ ତ୍ୱ'ର ସ୍ୱରୂପ ଓ ସମ୍ଭାବନା

'ମୁଁ ତ୍ୱ'କୁ ବାଦ୍ ଦେଇ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଗଠନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହା ଅନୁଭବ କରେ, ତାହା ତା'ର ମୁଁ ତ୍ୱ ବା ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । 'ମୁଁ କିଏ ?' ଏ ପ୍ରଶ୍ନର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ଉତ୍ତର ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ରହିଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ କି ସବଳ ବା ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ମନ୍ଥର କି ପ୍ରଖର ଅବା ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ଅଳ୍ପ କି ବେଶି ଅଥବା ନୈତିକତା ସୀମିତ କି ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଏ ସଂପର୍କରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ଭାବନା ଥାଏ । ଏ ସବୁ ଭାବନାକୁ ଭିତ୍ତି କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ବା 'ମୁଁ ତ୍ୱ' ଧାରଣା ବହିଥାଏ । ଏହି ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ସେ ଅନୁରୂପ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ନିଜକୁ ବୁଦ୍ଧିହୀନ ମନେ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟା - ସମାଧାନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତତ୍ପରତା ନ ଦର୍ଶାଇବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ।

ଅବଶ୍ୟ ଏହି 'ମୁଁ ତ୍ୱ'ର ଧାରଣା ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଚିନ୍ତା ଭାବନା ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏବଂ ତା' ପ୍ରତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମତାମତ ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରି ସେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରୁଥାଏ ।

ଶୈଶବ ଓ ବାଲ୍ୟକାଳରୁ ଏପରି ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ମାଙ୍କଡ଼, ସିମ୍ପାଞ୍ଜି ଓ ମଣିଷମାନେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ବୟସରୁ ଆତ୍ମଚିହ୍ନଟ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଏପରି ଦକ୍ଷତା ରହିଛି କି ନାହିଁ, ତାହା ସଠିକ୍ ଭାବେ କହିବା କଷ୍ଟକର । ମାତ୍ର ମାଙ୍କଡ଼, ସିମ୍ପାଞ୍ଜି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସବୁ ବଣମଣିଷ ତଥା ଆମ ଭଳି ମଣିଷମାନେ ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ପ୍ରତିଛବି ଦେଖି ନିଜକୁ ଚିହ୍ନନ୍ତି । ମାଙ୍କଡ଼ ଓ ବଣମଣିଷ ଜାତୀୟ ପ୍ରାଣୀମାନେ ଶୋଇଥିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ରଙ୍ଗ ଦେଇ ଭିନ୍ନ ବର୍ଣ୍ଣର କରିଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଦର୍ପଣରେ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି । ସେହିପରି ଖାଉଥିବା ସମୟରେ ଫଳମୂଳ ବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର କିଛି ଅଂଶ ଦାନ୍ତରେ ଲାଗିଗଲେ ଦର୍ପଣର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଦାନ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିବାର ହାବଭାବ ଏମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏକ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ବୟସର ମଣିଷ ଶିଶୁ ଦର୍ପଣରେ ନିଜର ଗତି ଫଳରେ ଦର୍ପଣ ପ୍ରତିଛବିର ଗତି ଏବଂ ମୁହଁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଫଳରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଛବିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖି ନିଜର ଆତ୍ମଚିହ୍ନଟ ଦକ୍ଷତାକୁ ସମ୍ଭବତଃ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିଶୁର ଯେଉଁ ଧାରଣା ରହିଥାଏ, ସେଥିରେ ଚାରିଟି ଉପାଦାନ ଥାଏ । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଭୌତିକ ବା ଶାରୀରିକ ଉପାଦାନ । ସେ ଗେଡ଼ା କି ଡେଙ୍ଗା, ମୋଟା କି ପତଳା, ଗୋରା କି କଳା, ଏଇଭଳି । ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଭିତ୍ତିକ । ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟିରେ ସିଏ ଅଧିକ ସମୟ ଦିଏ କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରେ, ତାହା ତା'ର ମୁଁ ତ୍ୱରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ । 'ମୁଁ କଣ୍ଢେଇ ଖେଳିବାକୁ ଭଲ ପାଏ' କିମ୍ବା 'ମୁଁ ବାପାଙ୍କ ସହିତ ବୁଲିବାକୁ ଯାଏ' ଏହିପରି । ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ସାମାଜିକ । 'ମୋର ଭାଇଭଉଣୀ ଅଛନ୍ତି' ଭଳି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ସୂଚନା ଦେଉଥିବା ଭାବନାସବୁ 'ମୁଁ ତ୍ୱ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହିଥାଏ । ଚତୁର୍ଥ ଉପାଦାନଟି ମାନସିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ସୂଚନା ଦିଏ । ଯେମିତି କି 'ମୁଁ ଖୁବ୍ ମେଳାପୀ' । ଏପରି ଭାବନା ଶିଶୁର ମାନସିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟକୁ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଶାରୀରିକ, କାର୍ଯ୍ୟଭିତ୍ତିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଉପାଦାନ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଧାରଣା ସବୁ ଶିଶୁର 'ମୁଁ ତ୍ୱର ବିକାଶ କରିଥାଏ ।'

ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରତିଟି ଉପାଦାନର ଗୁରୁତ୍ୱ ସବୁ ବୟସରେ ସମାନ ସ୍ତରରେ ରହି ନ ଥାଏ । ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ପରିଚୟ ଯେଉଁ ସ୍ତରରେ ଥାଏ, ସେ ଦଶବର୍ଷ ବୟସ ବେଳକୁ ତାହାର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ଏବଂ ଏହି କମିବା ଅବସ୍ଥା ଦଶବର୍ଷରୁ ଷୋହଳ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନେଇ ନିଜର ଆତ୍ମପରିଚୟ ଦେବାର ପ୍ରବଣତା ଛ' ବର୍ଷରୁ ଏଗାର ବାର ବର୍ଷ ପଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ ଏବଂ ଏହା ପରେ ଏହା କମିବାକୁ ଲାଗେ । ସେହିପରି ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ବାର ତେର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ । ମାତ୍ର ଏହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ତେର ବର୍ଷ ପରେ କମିଲେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଭିତ୍ତିକ ଉପାଦାନ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ କମି ନ ଥାଏ । କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ମାନସିକ ଉପାଦାନ ଛ' ବର୍ଷରୁ ବାର ତେର ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ରହେ, କିନ୍ତୁ ତେର ବର୍ଷ ପରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ମୋଟ ଉପରେ କିଶୋର କାଳ ଆରମ୍ଭ ହେବା ବେଳକୁ ଅନ୍ୟସବୁ ଉପାଦାନର ଗୁରୁତ୍ୱ କମିଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାନସିକ ବା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ପିଲାମାନେ ନିଜର ଗୁଣାବଳି ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜ 'ମୁଁ ତ୍ୱର ଧାରଣାକୁ ରୂପ ଦିଅନ୍ତି ।'

ବ୍ୟାବହାରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯିବ ଯେ, ଚାରିବର୍ଷରୁ ସାତବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନେ ବିଭାଗୀକରଣ ଆଶ୍ରୟ କରି ନିଜର ଆତ୍ମପରିଚିତି ଗଠନ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବୟସ ସାତ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ସେମାନେ ବାଳିକା ଏହିଭଳି ଭାବନା ବଳବତ୍ତର ଥାଏ । ଆଠବର୍ଷରୁ ଏଗାର ବର୍ଷ ବୟସ ସୀମାରେ ସେମାନେ ତୁଳନାତ୍ମକ ପରିଭାଷା

ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ିରେ ଏଇ ଶିଶୁଟି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଗୁଆ ଏପରି ଧାରଣା ଦୃଢ଼ ଥାଏ । ବାରବର୍ଷରୁ ପନ୍ଦରବର୍ଷ ବୟସ ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଏହାର ପରିଣତି ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନେ ମେଳାପୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ୟମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସନ୍ତି । ଏପରି ବର୍ଣ୍ଣନା ବହୁଳତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଶିଶୁର ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଅଥଚ (ପୂର୍ବାନୁମାନସିଦ୍ଧ) ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପିତାମାତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଗ୍ରହଣଶୀଳ ମନୋଭାବ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ବିଧେୟ । ଶିଶୁର ପରିସୀମତ୍ୱକୁ ସୂଚାଇ ଦେବା ସହିତ ସେଇ ପରିସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାଧୀନତା ଦିଆଯିବ, ଏପରି ପାଳନ ଶୈଳୀ ଶିଶୁ ବିକାଶରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

❑

ପିତାମାତା ଓ ଶିଶୁର ଅସହାୟତାବୋଧ

ସମୃଦ୍ଧ ସମାଜର ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଦକ୍ଷ । ବିଦ୍ୟାଲାଭ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ଶିଶୁସବୁ ପିତାମାତାଙ୍କର କାମନା । କିନ୍ତୁ ଏ ଦିଗରେ ସବୁ ପିତାମାତାଙ୍କର ଅଭୀପ୍‌ସା ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ସମସ୍ତ ଉଦ୍ୟମ ସତ୍ତ୍ୱେ ପିଲାଟି କାହିଁକି ମନୋଯୋଗୀ, କର୍ମତତ୍ପର ଓ ପାରଙ୍ଗମ ହୋଇପାରୁ ନାହିଁ, ସେ ଦିଗରେ ସମସ୍ତେ କୌତୂହଳ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାର ସମାଧାନ ସହଜ ନୁହେଁ । ଏହା ମୂଳରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ।

ଅସହାୟତାବୋଧର କିପରି ଅଙ୍କୁରୋଦ୍‌ଗମ ଘଟେ, ତାହା ପ୍ରଥମେ ବିଚାର କରାଯାଉ । ପ୍ରାଣୀ ହେଉ ବା ମନୁଷ୍ୟ ଶିଶୁ ହେଉ, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଗବେଷଣାଗାରରେ ଗୋଟିଏ ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଧରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲାଟଫର୍ମକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ ଏହାର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କ୍ଷୀଣ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହିତ କରାଗଲା । ଅବଶ୍ୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ମାତ୍ରା ଏପରି ଯେ ତାହା କିଛି ପରିମାଣରେ ଗୋଟିଏ ଅପ୍ରୀତିକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ ।

ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ମୂଷାକୁ ପ୍ଲାଟଫର୍ମର ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇପାରେ । ମୂଷାଟି ବୁଲୁ ବୁଲୁ ବିଦ୍ୟୁଦ୍‌ଯୁକ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱଟିକୁ ଚାଲିଗଲେ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ର ଆଘାତ ପାଇବ ଏବଂ ପୁଣି ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିଆସିବ । ପୁନଶ୍ଚ ମୂଷାଟିକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଯୁକ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ସେ ପୁଣି ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱଟିକୁ ଚାଲିଆସିବ । ମୋଟ ଉପରେ ବିପଦଯୁକ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱର ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଆଘାତ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ମୂଷାଟି ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସାହାଯ୍ୟ ନେବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷା କରିବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ପ୍ଲାଟଫର୍ମଟିର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସଂଯୁକ୍ତ କଲେ କ'ଣ ହେବ ? ଗବେଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ପ୍ଲାଟଫର୍ମର ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଯୁକ୍ତ କରି ମୂଷାଟିକୁ କୌଣସି ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛାଡ଼ିଲେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ମୂଷାଟି ଏପଟରୁ ସେପଟ ଓ ସେପଟରୁ ଏପଟ ଡେଇଁ ବିଦ୍ୟୁଦ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ । କିନ୍ତୁ ପ୍ଲାଟଫର୍ମଟି ପୂରାପୂରି

ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ମୂଷାଟି ରକ୍ଷା ପାଇପାରିବ ନାହିଁ । ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଆଘାତରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ନାହିଁ, ଏହା ଅନୁଭବ କଲା ପରେ ମୂଷାଟି ଆଉ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ କରିବ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଧୀରସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ରହିବ ।

ଅଧିକ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ପରେ ପ୍ଲାଟଫର୍ମର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ମୁକ୍ତ କରି ମୂଷାଟିକୁ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଯୁକ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଛାଡ଼ିଲେ ମୂଷାଟି ନିରାପଦ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ନାହିଁ । ଏହାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ ମୂଷାଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନୁଭବ କରିସାରିଲାଣି ଯେ ଅବସ୍ଥା ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ (Uncontrollable) । ଚେଷ୍ଟାକରି ସେଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ଅସମ୍ଭବ ।

ଏପରି ଅନୁଭବ କଲା ପରେ ମୂଷାଟି ତିନୋଟି ଅଭାବ ଦର୍ଶାଇବ । ପ୍ରଥମତଃ ଏହା ନୂଆକରି କିଛି ଶିକ୍ଷା କରିବ ନାହିଁ । ନୂଆ ଧରଣର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଏହାର ତତ୍ପରତାରେ ଅଭାବ ଦେଖାଦେବ । ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମରେ ଶିଥିଳତା ଦେଖାଯିବ । ତୃତୀୟତଃ ମନଦୁଃଖରେ ଗୋଟିଏ ଜାଗାରେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ହୋଇ ବସିରହିବ ।

ଅସହାୟତା ଦେଖାଉଥିବା ମୂଷାଟି ପରି ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅସହାୟତାବୋଧ ଦର୍ଶାଏ । ଦୀର୍ଘସମୟ ଧରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ କୌଣସି କୌଶଳ ଆଉ କାମ କରିବ ନାହିଁ । ଫଳରେ ନୂଆ ଧରଣର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ କରେ । ସବୁ ପରିଶ୍ରମ ବୃଥା ଭାବି ଉଦ୍ୟମହୀନ ହୋଇପଡ଼େ । ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ହରାଇ ଅବସାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନିଜର କୌଣସି ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସହୀନ ହୋଇପଡ଼େ । ମୋଟଉପରେ ସମାଧାନବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ମନୁଷ୍ୟର ଅସହାୟତାବୋଧ ଜନ୍ମନିଏ । ଅସହାୟବୋଧ ଫଳରେ ନୂଆ ନୂଆ ଶିକ୍ଷା କରିବାର କୌଶଳ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଅଭୀପ୍ସା ଲୋପ ପାଏ । ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ହାନି ଘଟେ ।

❑

ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ

ସ୍ଥୂଳତଃ ଅସହାୟତାବୋଧ ମନୁଷ୍ୟପାଇଁ ଏକ ଅନୁପଯୋଗୀ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ନିମନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମନୁଷ୍ୟର ଅସହାୟତା ଜନ୍ମ ନିଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ଏହା କ'ଣ ସମାନ ପରିମାଣରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ ? ଏକାପ୍ରକାର ବୈରାଗ୍ୟ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଥିବା ସବୁ ଲୋକ କ'ଣ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଶିଥିଳତା ଓ ବିଷାଦଭାବ ଦର୍ଶାନ୍ତି ?

ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ନୁହେଁ । ସମାନ ପ୍ରକାର ଅଘଟଣର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଅବସାଦର ମାତ୍ରା ସମାନ ନ ଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଛି । ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଖରାପ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶେଷ ଭଙ୍ଗୀ ଓ ତା'ର ଅସହାୟତାକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରିଥାଏ ।

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଲେ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ-ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? ଏହାର ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟ ଦୁଇପ୍ରକାର ହୋଇପାରେ । କେତେକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସେମାନେ ନିଜେ ଦାୟୀ । ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ବୋଲି ବିଚାର କଲେ ମାନସିକ ଗ୍ଲାନି ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ ଅସହାୟତାବୋଧ ମଧ୍ୟ ତୀବ୍ର ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ବାହ୍ୟିକ କାରଣ କଥା ଭାବିଲେ ଅସହାୟତା କମ୍ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦୋଷ ନ ଦେଇ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ – ପରିସ୍ଥିତିଟି କେତେଦିନ ଧରି ଲାଗିରହିବ ? କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅଘଟଣଟି ଚିରସ୍ଥାୟୀ; ଏହାର ଉପଶମ ଆଦୌ ହେବ ନାହିଁ । ''ଏ ଦେଶରେ ଆଉ କିଛି କରିହେବ ନାହିଁ'', ''ଏପରି ଅଘଟଣ ସବୁଦିନ ଲାଗିରହିବ'' ଇତ୍ୟାଦି ଭାଷା ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଅଘଟଣର ଦୀର୍ଘତା ସମ୍ପର୍କରେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ

ସେମାନଙ୍କ ଅସହାୟତାବୋଧ ମଧ୍ୟ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଭାବନ୍ତି ଯେ ଅଘଟଣଟି ଅସ୍ଥାୟୀ । ଏହା ଆଜି ଅଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ । ଏପରି ଚିନ୍ତା କଲେ ଅସହାୟତା ମଧ୍ୟ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ।

ତୃତୀୟତଃ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ବେଳେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଶ୍ନ ମନକୁ ଆସେ । ତାହା ହେଉଛି – ଘଟଣାଟି ମୋ ଜୀବନର କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ ? ଅଘଟଣଟି ଘଟିଲା ପରେ କେତେକ ଲୋକ ତା'ର ପରିସୀମାକୁ ସଂକୁଚିତ କରି ଭାବନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇପାରେ । ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପଡ଼ି ଗୋଟିଏ ଲୋକ ହାତଟି ହରାଇଥିଲେ ସେ ହୁଏତ ଭାବିପାରେ ଯେ ତା'ର ହାତଟି ନ ଥିବାରୁ ସେ ଆଉ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଚଳାଇପାରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ଭାବିପାରେ ଯେ ତା' ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ପ୍ରଥମ ଲୋକଟି ଅଘଟଣର ପରିସୀମାକୁ ସୀମିତ ରଖୁଥିବାରୁ ତା'ର ଅସହାୟତାବୋଧ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହିବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅଘଟଣକୁ ବ୍ୟାପକ କରି ଭାବୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅସହାୟତାବୋଧ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହେବ ଏବଂ ଜୀବନର ଅଧିକ ଦିଗକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଅଘଟଣର କାରଣ ନେଇ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ମନେ କଲେ ଅସହାୟତାବୋଧର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତାକଲେ ଅସହାୟତାର ମାତ୍ରା କମ୍ ରହିବ । ଅଘଟଣକୁ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେ କଲେ ଅସହାୟତା ଦୀର୍ଘଦିନ ରହିବ ଏବଂ ଅଘଟଣକୁ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ମନେକଲେ ଅସହାୟତା ଅସ୍ଥାୟୀ ହେବ । ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ସୀମିତ ବିଚାର କଲେ ଅସହାୟତାବୋଧର ପ୍ରଭାବ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହିବ ଏବଂ ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ବ୍ୟାପକ ମନେକଲେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ବିସ୍ତାରିତ ହେବ ।

ସବୁଠାରୁ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟଟି ହେଉଛି ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ଅସହାବୋଧର ବୀଜ ବପନ କଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହି ଅସହାୟତାବୋଧର ତୀବ୍ରତା ଓ ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଏବଂ ପରିବ୍ୟାପ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମନୁଷ୍ୟ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ କରିବା ଅନୁଚିତ । ସେହିପରି ପରିସ୍ଥିତିଟିକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମିତ ମନେ କଲେ ଅସହାୟତାର କୁଫଳ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଓ ସୀମାବଦ୍ଧ ରହେ । ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ଅଘଟଣସବୁ ଏଡ଼ାଇବା ପୂରାପୂରି ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

❑

ହାସ୍ୟରସିକତା ଆସେ କେଉଁଠାରୁ ?

ହାସ୍ୟରସିକତା ଏକ କଳାନୈପୁଣ୍ୟ । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ସଂସାରର ଦୁଃଖଯନ୍ତ୍ରଣା ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ହାସ୍ୟରସିକତାର ଭୂମିକା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ବନ୍ୟା, ବାତ୍ୟା ଓ ଭୂମିକମ୍ପ ପରି ପ୍ରାକୃତିକ ଦୁର୍ବିପାକର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଥିବା ଲୋକମାନେ ଅବସ୍ଥା ଶାନ୍ତ ହେବା ପରେ ନିଜ ନିଜ ବାସଗୃହକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତି । ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ ସମୟରେ ନିଜକୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ବା ଧାରଣାକୁ ତା'ର ମୂଳ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ସମୟରେ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା କିଛି ଲୋକ ନିଜର ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତି ସତ୍ତ୍ୱେ ମଜା ମଜା ଘଟଣାର ଅବତାରଣା କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ ହାସ୍ୟରସିକତା ଯେ କିଛିଟା ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଛି, ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

ନିଷ୍ଠୁର ବାସ୍ତବତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାସ୍ୟରସିକତା ଉତ୍ସ କେଉଁଠାରେ ସେ ବିପକ୍ଷରେ ହାସ୍ୟରସିକତା ଅଭିନେତ୍ରୀମାନଙ୍କର ନିଜସ୍ୱ ମତାମତ ଥାଇପାରେ । ମାତ୍ର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗରେ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ହାସ୍ୟରୋଳ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସଫଳତମ ପ୍ରୟାସ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ବାସ୍ତବତାକୁ ସିଧାସଳଖ ଉପସ୍ଥାପନ ନ କରି ଟିକେ ବଙ୍କା ଓ ବିଚିତ୍ର ଠାଣିରେ ପରିବେଷଣ କରିବାର କଳାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟସାଧନ । ଅସଂଗତି ହାସ୍ୟରୋଳର ମୂଳ ମଞ୍ଜି ରଖିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱାଭାବିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରୁ ଉଠାଇଆଣି ଭିନ୍ନ ଓ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ରଖିଦେବାର ଯେଉଁ ଅସଂଗତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ହାସ୍ୟରସ ଜନ୍ମାଇଥାଏ । ଅସଂଗତିର ମାତ୍ରା ଯେତେ ଅଧିକ ହୁଏ, ହାସ୍ୟରୋଳର ପରିମାଣ ସେତେ ବେଶି ହୁଏ ।

ଧରାଯାଉ ପ୍ରକୃତ ଓଜନଠାରୁ ଅଧିକ ଭାରୀ କିମ୍ବା ଅଧିକ ହାଲୁକା ଦିଶୁଥିବା କେତେକ ବସ୍ତୁର ଓଜନ ଆକଳନ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ କୁହାଗଲା । ଲୋକମାନେ ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ ଦେଖିଲେ ଏବଂ ଅବମାନ କରି ପ୍ରତିଟି ବସ୍ତୁର ଓଜନ ଜଣାଇଲେ । ତାହା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଟି ବସ୍ତୁକୁ ଉଠାଇ ତା'ର ପ୍ରକୃତ ଓଜନ ଜାଣିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଗଲା, ଦେଖାଗଲା ଯେ ସେମାନେ ଅନୁମାନ କରିଥିବା ଓଜନଠାରୁ ପ୍ରକୃତ ଓଜନ ଯେତେ ବେଶି ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍, ସେମାନେ ସେତେ ଅଧିକ ହାସ୍ୟରୋଳ ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ଏକ ଖେଳୁଆଡ଼ ପରିବେଶରେ ଅସଂଗତି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅସଂଗତିଟି ଅନ୍ୟର ନିରାପତ୍ତାକୁ ବିପନ୍ନ କରୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିଲେ ତାହା ହାସ୍ୟରସର ସାମଗ୍ରୀ ହେବ ନାହିଁ । ଏକମୁଖୀ ରାସ୍ତାରେ ଗାଡ଼ିସବୁ ଆସୁଥିବା ବିପରୀତ ଦିଗକୁ ଗାଡ଼ି ଚଲାଇ ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଦୃଶ୍ୟ ହାସ୍ୟରୋଳ ସୃଷ୍ଟି କରି ନ ଥାଏ ।

ହାସ୍ୟରସିକତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ହେଉଛି ମାନସିକ କସରତ୍ । ମଜାକଥାଟିକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଅନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ କିଛିଟା ମାନସିକ କସରତ୍‌ର ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ । ସତ୍ୟ ଓ ବାସ୍ତବତାକୁ ସିଧାସଳଖ ପ୍ରକାଶ କରା ନ ଯାଇ ତିର୍ଯ୍ୟକ୍ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ଲୁକ୍‌କାୟିତ ସତ୍ୟଟିକୁ ଆବିଷ୍କାର କରିବାର ଉଦ୍ୟମ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆମୋଦ ଅନୁଭବ କରେ । ଅବଶ୍ୟ ପ୍ରକୃତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶ୍ରୋତା ମଧ୍ୟ ରସିକ ହେଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହା ହୋଇ ନ ଥିଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଥଟ୍ଟାମଜାର କଥା ଶ୍ରୋତାକୁ ଅପ୍ରୀତିକର ମନେ ହୋଇପାରେ ।

ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାସ୍ୟରସର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ ପରିବେଶକୁ ସରସ କରିଥାଏ । କର୍ମସଂସାର ଦକ୍ଷ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କର ପରିପ୍ରକାଶ ଶୈଳୀରେ ହାସ୍ୟରସିକତାର ସୁନ୍ଦର ସମନ୍ୱୟ କରିଥାନ୍ତି । ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ଅଧସ୍ତନ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ଗଠନ କରିବା ସମୟରେ, ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ସମୟରେ ଅପ୍ରୀତିକର ନିଷ୍ପତ୍ତିଟି ଜଣାଇବା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେ ଏହାର ଉପଯୋଗୀ ବିନିଯୋଗ କରନ୍ତି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟପୂରଣ କରିବା ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସଫଳ ରୂପ ନିଏ । ସେହିପରି ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଅଧ୍ୟାପକମାନେ ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ମନରୁ ପରୀକ୍ଷାଜନିତ ଏବଂ ଅନ୍ୟସବୁ ମୂଲ୍ୟାୟନଜନିତ ଭୟ ଦୂର କରି ଏକ ସହଯୋଗୀ ପରିବେଶ ଗଠନ ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଅନୁପଯୋଗୀ ହାସ୍ୟରସ ଶିକ୍ଷାକାର୍ଯ୍ୟର ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ଏବଂ ମୂଳ ଶିକ୍ଷା ସାମଗ୍ରୀଠାରୁ ଦୂରେଇ ନେଇପାରେ । ମାତ୍ର ବିଜ୍ଞତାର ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଏହା ଆକର୍ଷଣୀୟ ଶିକ୍ଷା ପରିବେଶ ଗଠନ କରିପାରେ ।

ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ହାସ୍ୟରସ ଏକ ସଫଳ ମାଧ୍ୟମ । ବିଶେଷକରି ଅପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ହଠାତ୍ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କଲାବେଳେ ମନରେ ବହୁ ସଂଶୟ, ବହୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ରହିଥାଏ । ମାତ୍ର ହାସ୍ୟରସର ଉପଯୋଗ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଏକ ନୂତନ ଓ ସଫଳ ଉପକ୍ରମ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ପ୍ରତିଟି ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ନିବିଡ଼ତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାସ୍ୟରସିକତାର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ ।

ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁମାନେ ଅଧିକ ହାସ୍ୟରସମୟ, ସେ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ପ୍ରାୟ ଏକରକମ ଆକର୍ଷଣୀୟ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଛବି ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦିଆଗଲା ଏବଂ ପ୍ରତିଟି ଛବି ସହିତ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟ ଦିଆଗଲା । ଛବିଟି ସହିତ ଦିଆଯାଇଥିବା ବାକ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ନାରୀ କିଛିଟା ପୁରୁଷଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଆଗଲା । ଛବିଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବା ପରେ ସେମାନେ ପୁରୁଷ ହୋଇଥିଲେ କେଉଁ ଛବିର ନାରୀ ସହିତ ଏହି ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ କେଉଁ ଛବିର ପୁରୁଷ ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ କାମନା କରନ୍ତି ବୋଲି ପଚରାଗଲା । ଛବି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ କରାଯାଉଥିବା ବାକ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଏବଂ କେତେକ ବ୍ୟଙ୍ଗହୀନ ଥିଲା । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ନାରୀମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବେଶି ସଂଖ୍ୟାର ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତ୍ୱ କାମନା କରନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେପରି କିଛି ତାରତମ୍ୟ ରହୁ ନାହିଁ । ଏଥିରୁ ସୂଚନା ମିଳିଲା ଯେ ନାରୀମାନେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ହାସ୍ୟପ୍ରିୟତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନେ ନିଜର ହାସ୍ୟପ୍ରିୟତାକୁ ଅନ୍ୟମାନେ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖନ୍ତି ।

ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ନାୟୁ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ହାସ୍ୟରସିକତାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କେନ୍ଦ୍ରଟି ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଠାବ କରିପାରିଛନ୍ତି । ତୃପ୍ତିକର ସ୍ୱାଦୁପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଯୌନ ଇଚ୍ଛା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନନ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର (Reward Circuit)ଟି ହାସରସଜନିତ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ଅବଶ୍ୟ ଏଥି ସହିତ ମଜାକଥାଟି ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭାଷାକେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ଶବ୍ଦ-ଭିତ୍ତିକ ହୋଇଥିଲେ ଶ୍ରବଣ-କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ ।

❑

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ରକ୍ଷାରେ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଲାଭ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ରୋଗ ନିରୂପଣ ଏବଂ ସଫଳ ଚିକିତ୍ସାର ଗୁରୁତ୍ୱ ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ । ସେହିପରି ମାନସିକ-ସୁସ୍ଥତା ଲାଭ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏ ଦୁଇଟିର ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି । ତଥାପି ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଧିକ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଅତୀତର ଭୟାନକ ରୋଗସବୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ରୋଗସବୁର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏବଂ ଦୁଃଖଦ ସମ୍ପର୍କ । ପରିବାର, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସାମାଜିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କର ତିକ୍ତତା ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଓ ରକ୍ତଚାପ ପରି ରୋଗସବୁର କାରଣ ହୋଇପଡ଼ିଛି । କୁସମ୍ପର୍କର ବିଷ ଜୀବନକୁ ଜ୍ୱାଳାମୟ କରିଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସାମାଜିକ ପ୍ରଲେପର ମଧୁର ସ୍ପର୍ଶ ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇଉଠିଛି ।

ସଫଳ ରୋଗ ନିରୂପଣ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଉପଯୋଗୀ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନର ପ୍ରୟୋଗ ମାନବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବ, ଏଥିରେ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କେତୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ସାମାଜିକ ଉପାଦାନର ସୂଚନା ଏଠାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମତଃ, ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବା ଚିକିତ୍ସକ ଯେଉଁ ପଦ୍ଧତି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ପ୍ରତିଟି ପଦ୍ଧତିରେ ସାମାଜିକ ସହାୟତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ଲୋକକୁ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ଲୋକଟି ପଛରେ ତା'ର ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ଅଛନ୍ତି, ଏପରି ଭାବନା ତାକୁ ସକ୍ରିୟ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସଦିଚ୍ଛା ରହିଛି । ଏପରି କଳ୍ପନା ତାଙ୍କୁ ପ୍ରାଣବନ୍ତ ରଖେ । ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ନ ଥିଲେ ରୋଗୀକୁ ଘରକୁ ନିଆଯାଇ ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କର ବିସ୍ତୃତି ରୋଗୀ ପାଇଁ ସହାୟକ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଏପରିକି ବେଶ୍ କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ବିଚାର ଅଗ୍ରଣୀ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର ହାର୍ଭାର୍ଡ଼ ମେଡ଼ିକାଲ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଡାକ୍ତରୀ ପଢୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନୂଆ ପାଠ୍ୟ ବିଷୟ ଆରମ୍ଭ କରାଗଲା । ଡାକ୍ତରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଚିକିତ୍ସାର

ମାନବିକ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ପାଠ୍ୟବିଷୟ ପଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ଦିଆଗଲା । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏପରି ପରିକଳ୍ପନା ପୂରାପୂରି ସମାଲୋଚନାବିହୀନ ନ ଥିଲା । ଏପରି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଡାକ୍ତରୀ ଶିକ୍ଷାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ବାତାବରଣକୁ ନଷ୍ଟ କରିବ ବୋଲି କେତେକ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଲେ । କିନ୍ତୁ ରୋଗୀ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସକର ସମ୍ପର୍କ ଯେ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ସମ୍ପର୍କ ନ ହୋଇ ଏକ ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କ ହେଇଥିବାରୁ ବହୁ ଗବେଷକ ଓ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଯୋଜନାକୁ ସମୀଚୀନ କହିଲେ । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଲାଭ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ସାମାଜିକ ପରିବେଶର ଭୂମିକା ରହୁଥିବା ବେଳେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଉପଯୋଗିତା ଅଧିକା ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ମାନସିକ-ସୁସ୍ଥତା ଲାଭରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଉଥିବା ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି (ରୋଗୀ)ର ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ପରିବାର, ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଓ ସହକର୍ମୀସବୁ ସାମାଜିକ ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଦେଉଥିବାରୁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ମନରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆଶାବାଦ ଦୃଢ଼ ହୁଏ । ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲ ହେଇଯିବ – ସମ୍ଭାବନାର ବିଶ୍ୱାସ ବଳବତ୍ତର ହୁଏ । ଫ୍ରଏଡ଼ୀୟ ମନସମୀକ୍ଷଜ୍ଞ (Psycho-analysis) ସମେତ – ସବୁ ଶୃଙ୍ଖଳାର ମନୋଚିକିତ୍ସକମାନେ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା ମାଧମରେ ରୋଗୀ ମନରେ ଆଶା ସଞ୍ଚାର କରନ୍ତି ।

ଭଲ ହେଇଯିବାର ଆଶା କିପରି ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ନିଏ, ତାହା ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରକାଶିତ । ଗୁଣିଗାରେଡ଼ି ବିଶ୍ୱାସଭିତ୍ତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଅନଭିଜ୍ଞ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ସମୟ ସମୟରେ ଆଶାନୁରୂପ ଜୀବନ ନେଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ଔଷଧପତ୍ର ଓ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଭାବହୀନ ହେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀଟିର ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ବିଶ୍ୱାସ ଏ ଦିଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଔଷଧ ଦିଆଯାଉଛି କହି କେବଳ ଚୂର୍ଣ୍ଣହୀନ ପାଉଡ଼ର (ଯଥା – ହୋମିଓପାଥି ଔଷଧର ପାଉଡ଼ର) ଦିଆଯିବା ପରେ ରୋଗୀ ଭଲ ହେଇଯାଇଛି ବୋଲି ରୋଗୀ ମୁଖରୁ ଶୁଣାଯାଏ ।

ସେହିପରି କେତେକ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ନିଜର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଇଛନ୍ତି ଯେ ଗୋଟିଏ ମାନସିକ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖା କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରକାଶ କରି ସାକ୍ଷାତ୍କାରର ଏକ ତାରିଖ ଓ ସମୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ହୁଏତ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସ୍ୱୀକୃତ ଓ ପ୍ରକୃତ ସାକ୍ଷାତ୍କାର ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ବେଶ୍ କିଛିଟା (ଏପରିକି ମାସେ ଦୁଇମାସ) ବ୍ୟବଧାନ ଥାଏ । ମାତ୍ର କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟଟି ଉପସ୍ଥିତ ହେବାର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ ରୋଗୀ ଭଲ ହେଇଯାଇଛି ଏବଂ ସାକ୍ଷାତ୍କାରର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ବୋଲି ରୋଗୀ ଜଣାଏ । ଏପରି କିଛି ସଂଖ୍ୟକ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏପରି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଲାଭ କରିଛି – ଏପରି ଆଶା ଓ ସକାରାତ୍ମକ ବିଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଦୂରୀକରଣରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ତୃତୀୟତଃ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ନିର୍ବାଚନରେ ରୋଗୀର ମତାମତ ମଧ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଡାକ୍ତରୀ କବିରାଜି ହୋମିଓପାଥି ଓ ରେକୀ ପରି ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ରୋଗୀ ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ପଦ୍ଧତିଟି ବାଛିଛି କି ନାହିଁ ତାହାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ରହିଛି । ଅନ୍ୟମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ନିଜେ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପଦ୍ଧତିର ଉପଯୋଗିତାରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ଏହା ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଏପରି ମନୋଭାବ ଚିକିତ୍ସାର ସହାୟକ ହୁଏ । ମନୋଚିକିତ୍ସାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀର ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ ସାମାଜିକ ଦିଗର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଉପର ଆଲୋଚିତ ଉପାଦାନ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନେଇଥାଏ ।

❑

ଭାବମୁଖୀ ବନାମ ଭାବନାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ

ଜୀବନର ଅଙ୍କାବଙ୍କା ରାସ୍ତାରେ ଯିବାବେଳେ ଭଲ ଘଟଣା ସହିତ ସୁଖଦ ସାକ୍ଷାତ୍‌କାର ଯେପରି ସମ୍ଭବ, ଦୁଃଖଦ ଅଘଟଣର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ମଧ୍ୟ ସେପରି ସମ୍ଭବ । ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଘଟଣାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆନନ୍ଦିତ ହୁଏ । ଖରାପ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧୀର ହୁଏ । ନିଜର ଅଧୀରତା ଅସ୍ଥିରତା କମାଇବାକୁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଗ୍ରହଣ କରେ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଇଥିବା ଛାତ୍ରଟି ହୁଏତ ସିନେମା ଦେଖି ନିଜକୁ ଭୁଲାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଅଥବା ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ନିଜର ଦୁଃଖ କହି ନିଜକୁ ହାଲୁକା କରିବାରେ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସେହିପରି ଚାକିରୀ ହରାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଧର୍ମସଭାକୁ ଯାଇ ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ନୂତନ ଚାକିରି ଖୋଜିବାର ଯୋଜନା କରେ । ମୋଟ ଉପରେ ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭୂତିର ଶିକାର ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ଅନେକ ମାର୍ଗ ରହିଛି । ସମସ୍ୟାଟିର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା, ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା, ସମସ୍ୟାଟି ପ୍ରକୃତରେ ସମସ୍ୟା ନୁହେଁ ବୋଲି ନିଜକୁ ବୁଝାଇବା, ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ କିମ୍ବା ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ପାଖରେ ନିଜର ଦୁଃଖ କହିବା, କୌଣସି ଦୂରଦର୍ଶନରେ ମନୋରଞ୍ଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା, ଧର୍ମସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ଏବଂ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁଃଖ ଥିଲେ ଓ ଆଗକୁ ସୁଖ ଆସୁଛି କହି ନିଜକୁ ବୁଝାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ସମନ୍ୱୟର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ମାର୍ଗ । କେଉଁ ମାର୍ଗଟି କେତେବେଳେ କେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେବ, ତାହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅଛି । ତଥାପି ଦୁଇ ତିନୋଟି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ କେତେକ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଭାବନାମୁଖୀ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କେତୋଟି ମାର୍ଗ ଭାବମୁଖୀ । ଭାବନାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତନ । ସମସ୍ୟାଟି କାହିଁକି ଉପୁଜିଲା, ଏ ଦିଗରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ, ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ ହେଉଛି ଭାବନାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ । ସମସ୍ୟା ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା, ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଲୋଡ଼ିବା ଏବଂ ସମାଧାନମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚିନ୍ତା କରିବା

ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ । ଛାତ୍ରଟି ପରୀକ୍ଷାରେ ବିଫଳ ହେଇଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହିତ ବିଶଦ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ନିଜର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ଜାଣିବା ଏବଂ ସ୍ଥଳବିଶେଷର ଯୁକ୍ତି କରିବା ଭାବନାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀର ସୂଚକ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ମାତ୍ରାଧିକ ମର୍ମାହତ ହୋଇ ଦୁଃଖଦ ଭାବନାକୁ ଏଡ଼ାଇଯିବା ପାଇଁ ତାସ ଖେଳ, ସିନେମା ଦେଖା କିମ୍ବା ସେହିପରି ଭାବରେ ନିଜକୁ ଭୁଲାଇ ରଖିବାର ଚେଷ୍ଟା ଭାବମୁଖୀ (Emotion-Focussed) ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ।

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଭାବନାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ କିଛିଟା ଅଶ୍ୱସ୍ତି ଆଣିଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାରେ କମ୍ ନମ୍ବର ପାଇଥିବା ଛାତ୍ରପକ୍ଷରେ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ସହିତ ବିଫଳତା ସମ୍ପର୍କରେ ଦୀର୍ଘ ଆଲୋଚନା କରିବା ସୁଖକର ଅନୁଭୂତି ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହା ମାନସିକ ଚାପ କଟାଇଦିଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପ ଏଡ଼ାଇଯିବାକୁ ସିନେମା ଥିଏଟର ଦେଖୁଥିବା ଛାତ୍ରଟି ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଆପାତତଃ ଚିନ୍ତାମୁକ୍ତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବହୁସ୍ଥଳରେ ଭାବମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅପେକ୍ଷା ଭାବନାମୁଖୀ (Problem-focussed) ଶୈଳୀ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଦ୍ଧାନ୍ତଟି ଅନୁସାରେ ଭାବମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଉପଯୋଗୀ ହେଇଥାଏ । ଧରାଯାଉ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ରାସ୍ତା ପୂରାପୂରି ବନ୍ଦ । ଆତଙ୍କବାଦୀମାନେ ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରି କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପଣବନ୍ଦୀ (Hostage) ରଖିଛନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଣବନ୍ଦୀମାନେ ବିଶେଷ କିଛି ସିଧାସଳଖ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭାବମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଉପଯୋଗୀ ହେବ ।

ଭାବମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ବିନିଯୋଗ କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମଟି ନିଜର ମନକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଚାଳିତ କରିବା (Distraction) । ଦ୍ୱିତୀୟଟି ନିଜକୁ ନିଜର ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ ବା ଆତ୍ମୀୟଙ୍କ ପାଖରେ ଖୋଲିଦେବା । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ପଣବନ୍ଦୀମାନେ ଆତଙ୍କବାଦୀମାନଙ୍କୁ ନ ଚାହିଁ ଆଖିବୁଜି ନିଜର ଇଷ୍ଟଦେବଙ୍କୁ ସ୍ମରଣ କରିପାରନ୍ତି । ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଦୃଶ୍ୟର କଳ୍ପନା କରିପାରନ୍ତି । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣାରୁ ଏପରି ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ଗରମ ଦିନରେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ହାତ ରଖି ବ୍ୟତିବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ନ ଥିବା ଲୋକେ ବହୁ ସମୟରେ ଶୀତଳ ଜଳର କଳ୍ପନା କରୁଥିବାର ଉଲ୍ଲେଖ କରିଛନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜର ଧ୍ୟାନ ଓ ମନ ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାରୁ ଦୂରେଇ ନେଇ ସୁଖଦ ଘଟଣାର ଛବିରେ ମଗ୍ନ ରହିବା ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଶୈଳୀ ।

ଭାବମୁଖୀ କୌଶଳର ଅନ୍ୟ ମାର୍ଗଟି ସହିତ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ନିଜର ମନବେଦନାକୁ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ବନ୍ଧୁ, ଆତ୍ମୀୟ କିମ୍ବା ମନୋଚିକିତ୍ସକ ପାଖରେ ଖୋଲିଦେଇ ଅନ୍ତର୍ଦାହ କମାଇବା ଏକ ସଫଳ କୌଶଳ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଏହାର ଉପଯୋଗ ଘଟାଇ ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ମାନସିକ ଚାପ କମାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସ୍ଥୂଳତଃ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଭାବନାମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଜଟିଳ ଓ ସମାଧାନହୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଭିନ୍ନ ଚିନ୍ତା ଓ ବସ୍ତୁରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଏବଂ ମନଖୋଲି ନିଜର ବେଦନା ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଭାବମୁଖୀ ଶୈଳୀ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ ହୁଏ ।

❑

ନିଃସଙ୍ଗତାର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ

ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସମ୍ପର୍କ-ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ଦ୍ୱୀପ ନୁହେଁ । ସେ ସମାଜରେ ବସବାସ କରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଙ୍ଗସୁଖ ତା'ର ଜୀବନଯାତ୍ରାକୁ ସହଜ ଓ ସଚଳ କରେ । ଏକତ୍ର ବସବାସ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ଓ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ତା'ର କାମ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ ସେ ନିଃସଙ୍ଗତାର ଶରବ୍ୟ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ନିଃସଙ୍ଗତା ତା' ଉପରେ ଲଦି ହୋଇଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ସମ୍ପର୍କର ଅଭାବ ନିଃସଙ୍ଗତା ଆଣେ । ପୁଣି ମିଳୁଥିବା ସଂସର୍ଗ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ନ ହେଲେ ସେ ନିଃସଙ୍ଗତା ଅନୁଭବ କରେ । ବେଳେବେଳେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଏକାକୀ ଜୀବନ କାଟିବାର ଅବାଂଛିତ ଅବସ୍ଥା ନିଃସଙ୍ଗତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ନିଃସଙ୍ଗତା ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଆଣେ । ରକ୍ତଚାପର ବୃଦ୍ଧି, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ଖାଦ୍ୟ ହଜମରେ ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ମନ୍ଥରତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ସେହିପରି ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅବସାଦ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବ, ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଓ ଦୁଃଶ୍ଚିନ୍ତାର ଲକ୍ଷଣସବୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଯୁକ୍ତି କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଏକାକୀତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକ । ନିରବ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଗଭୀର ଚିନ୍ତନର ବାତାବରଣ ପାଇଥାଏ । ସାମୟିକ ଏକାକୀତ୍ୱର ଏପରି ଉପାଦେୟତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ନିଃସଙ୍ଗତାକୁ ଏକ ଅବାଂଛିତ ଅବସ୍ଥା ରୂପେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ । ନିଃସଙ୍ଗତାର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହିଥିବା ସାମାଜିକ ସାହଚର୍ଯ୍ୟର ବୈଭବ ଆମ ଜୀବନକୁ କିପରି ଋଦ୍ଧିମନ୍ତ କରିଥାଏ – ତାହା ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗର ବହୁବିଧ ଉପଯୋଗିତା ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ରହିଛି । ଥରେ ଷ୍ଟାନ୍‌ଫୋର୍ଡ଼ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଜଣେ ପ୍ରଫେସର ସ୍ତନକର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏକତ୍ର କରି ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ ଗଠନ କଲେ ! ପ୍ରତି ଦଳର ବିଧିବଦ୍ଧ ସମାବେଶର ଆୟୋଜନ କରାଗଲା । ଦଳର ସମାବେଶରେ ଯୋଗ ଦେଇ ଏହି ମହିଳାମାନେ ଯେପରି ନିଜର ସୁଖଦୁଃଖ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ, ତାହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଗଲା । ନିଜର ଭାବାବେଗକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳ ଏକ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ, ଏହାର ବିଚାର କରାଗଲା । ଦଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସାମାଜିକ ସହାୟତା

ଲାଭ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନେ ଅନ୍ତତଃ ବିଷାଦଯୁକ୍ତ ରହିବେ, ଏହା ଆଶା କରାଯାଉଥିଲା । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ଯେ ଏପରି ଆଶାର ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସୁଫଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । ଦଳରେ ଏକଜୁଟ ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସମପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ଏବଂ ଦଳରେ ସାମିଲ ହୋଇ ନ ଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ହାରାହାରି ଅଠର ମାସ ଅଧିକ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଏପରି ସୁଫଳ ଦେଇ ପାରି ନ ଥାନ୍ତା ବୋଲି ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଗଲା । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଏକ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟଦେଶୀୟ ଗବେଷଣାରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସୁଥିବା ବହୁସଂଖ୍ୟକ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏକତ୍ର ବସବାସ କରିବାର ସଙ୍ଗସୁଖ ବେଶ୍ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏକତ୍ର ବସବାସ କରୁଥିବା ଏବଂ ଏକାକୀ ବସବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆୟୁର ତୁଳନାତ୍ମକ ବିଚାର ସଙ୍ଗସୁଖର ଉପଯୋଗିତା ଦର୍ଶାଇଥାଏ ।

ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଏକାଧିକ ଗବେଷଣା କରାଯାଇଛି । ଏକାକୀ ବସବାସ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସମସ୍ୟା ଆକଳନ କରାଯାଇ ନିଃସଙ୍ଗତା ହ୍ରାସ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଜୀବନ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ, ନାରୀମାନଙ୍କ କର୍ମସଂସ୍ଥାନରେ ଯୋଗଦାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ ନିଃସଙ୍ଗ କରିଛି । ପୁଣି କର୍ମରତ ପିତାମାତାଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତା ଫଳରେ ଅଳ୍ପ ବୟସର ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ନିଃସଙ୍ଗ ହେଉଛନ୍ତି ।

ଦୁଇଟି ନିଃସଙ୍ଗ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଏକତ୍ର ରଖିବା ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଆଶ୍ରୟସ୍ଥଳ ଓ ଅନାଥାଶ୍ରମକୁ ପାଖାପାଖି ନିର୍ମାଣ କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ଏପରି ଯୋଜନା ଫଳରେ ଏକାକୀତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧା ଏବଂ ଅନାଥ ଶିଶୁମାନେ ପରସ୍ପରର ସାହଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବେ । ଆମ ଦେଶର ମହାରାଷ୍ଟ୍ର ରାଜ୍ୟରେ ଆଖିଦୃଶିଆ ଭାବରେ ଏପରି ଯୋଜନାକୁ ସାକାର ରୂପ ଦିଆଯାଇଛି । ସମ୍ଭବତଃ ନିକଟ ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ରେ ଏହାର ଫଳାଫଳର ପ୍ରାମାଣିକତା ଉପଲବ୍ଧ ହେବ ।

ସ୍ଥୂଳତଃ ସଙ୍ଗସୁଖର ମାଧୁର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ସୁତରାଂ ଏହାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଯଥାସାଧ୍ୟ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ ହେବ ।

❑

ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା

ଯୁଗ ଯୁଗ ଧରି ମଣିଷ ଆନନ୍ଦର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିଆସିଛି । ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବାଧାବିଘ୍ନ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ ସୁଖର ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିଛି, ଆଶାର ସୌଧ ଗଢ଼ିଛି; ମଣିଷମନରେ ବିଷାଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଓ ଦାରିଦ୍ର୍ୟକୁ ଏଡ଼େଇ ଯାଇ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିଛି । ଅଥଚ ଜୀବନ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜଟିଳତର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଅତୁଟ ରଖିବା ପାଇଁ ତା'ର ଏ ଉଦ୍ୟମ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୋଇଉଠିଛି ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଅତୁଟ ରଖିବାର କଳ୍ପନା ମନୁଷ୍ୟ ମନରୁ ଅପସରି ଯାଇ ନାହିଁ । କେଉଁ ଉପାୟ ବଳରେ ନିଜର ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ଅତୁଟ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଏହାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ, ସେଦିଗରେ ମଣିଷ ଚିନ୍ତା କରିଛି । ଆନନ୍ଦର କଥା, ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେତୋଟି ସୁଚିନ୍ତିତ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଆମର ପରିଚିତି ଆମ ଜୀବନର ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧିରେ ନିଶ୍ଚୟ ସହାୟକ ହେବ । ଏଠାରେ ତିନୋଟି ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନର ଅବତାରଣା କରାଯାଇପାରେ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ପରିମାଣରେ ଦକ୍ଷତା ଥାଏ । ନିଜର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ଓ ତାଲିମ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମାତ୍ର କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବାକୁ ଗଲାବେଳେ କେବଳ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଟିର ସଫଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ନ ଥାଏ । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଦକ୍ଷତା ସଂପର୍କରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କାର୍ଯ୍ୟଟିର କୁଶଳତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ସୁସଂପାଦିତ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ସୁସଂପାଦନରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କରିପାରିବାର ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା ପିଲାମାନେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସଫଳକାମ ହୁଅନ୍ତି । ଅନୁଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରିପାରିବାର ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନେ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସଫଳତା ଲାଭ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ

ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିପାରିବାର ବିଶ୍ୱାସ ପୋଷଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ହୁଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ କୌଣସି କାମକୁ ସଫଳତାର ସହିତ କରି ପ୍ରସନ୍ନତା ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର କର୍ମକୌଶଳ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, କାର୍ଯ୍ୟର ସୁସଂପାଦନ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ପ୍ରୟୋଜନୀୟତା ରହିଛି । ବିଶେଷକରି କୌଣସି ଭାବନାକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପରେଖ ଦେଲାବେଳେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ବିଶ୍ୱାସ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ

ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତାକୁ ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା ବା ଅସହାୟତା । ବେଳେ ବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ବାହ୍ୟଜଗତ ଉପରେ ତାହାର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ । ସେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଚାହୁଁଛି ଅଥଚ ଘଟଣାର ଧାରା ସବୁ ଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ଗତି କରିଯାଉଛି । ନିଜ ମନର ଭାବନା ଓ ବାହ୍ୟଜଗତର ଘଟଣା ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ରହୁ ନାହିଁ ।

ମନୁଷ୍ୟ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା ଅନୁଭବ କଲେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ବିଶେଷକରି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ କାଳରେ ଏପରି ଅନୁଭବ ତୀବ୍ରତର ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜେ । ମାତ୍ର ଏ ସମୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଯେ, ପରିବାରରେ କି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବ, ସେ କଥା ସେମାନଙ୍କୁ ପଚରା ଯାଉ ନାହିଁ । ବିଶିଷ୍ଟ ଦିନମାନଙ୍କରେ କେଉଁମାନଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବ, ସେପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଆଯିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହୁ ନାହିଁ । ପୁଅଝିଅମାନେ କେଉଁଆଡ଼େ ବୁଲିଯିବେ, ତାହା ସେମାନଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହୁ ନାହିଁ ।

ଏପରି ଅନୁଭୂତି ଖୁବ୍ ବେଶି ହେଲେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକାଳୀନ ଅବସାଦ ବଢ଼ିଯାଏ ।

କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ, ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧାମାନେ ପରିବାରରେ ଏପରି ଅବସାଦର ଶରବ୍ୟ ନ ହେଲେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଅତୁଟ ରହେ । ଏପରି ଅନୁଭୂତି ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ।

ବାହ୍ୟଜଗତର ଅସ୍ଥିରତା ଓ ଅନିଶ୍ଚିତତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଖକର । ତଥାପି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ସବୁ ଅସ୍ଥିରତା ନିର୍ମୂଳ କରିବା ପୂରାପୂରି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମର ମନ ମଧ୍ୟରେ ଏପରି ପ୍ରତ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ବାହ୍ୟଜଗତ ପୂରାପୂରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ନୁହେଁ । ନିଜର ଉଦ୍ୟମ ବଳରେ ଏବଂ ସାମୂହିକ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା ବଳରେ

କେତେକ ଆଶାନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଅଣାଯାଇପାରେ । ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ ଉପଯୋଗୀ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗରେ ଆମେ ଆଶାନୁରୂପ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବା । ଏପରି ବିଚାରବୋଧ ଆମ ମନରୁ ଅସହାୟବୋଧ ଦୂର କରିବ ଏବଂ ଆମର ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନତାକୁ ଦୂରେଇ ଦେଇ କର୍ମତତ୍ପରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବ । ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ଦିଗରେ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ ଖୁବ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଆଶାବାଦୀ ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଜୀବନର ବାଧାବିଘ୍ନ ଓ ଅଘଟଣକୁ ପୂରାପୂରି ଦୂର କରିବା ସର୍ବଦା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଏ କଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ ଖରାପ ଘଟଣା ସବୁକୁ ଆମେ କି ପ୍ରକାର ଗ୍ରହଣ କରୁଛୁ, ତାହା ଆମ ଜୀବନ ଉପରେ ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲାବେଳେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ପୃଥକ୍ ପୃଥକ୍ ଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି । ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ଭଙ୍ଗୀ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିଷାଦକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରିଥାଏ । ଅଘଟଣର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲାମାତ୍ରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ଉଠେ – ଅଘଟଣ ପାଇଁ ଦାୟୀ କିଏ ? କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖରାପ ଘଟଣା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେକରନ୍ତି । ଘଟଣାଟି ମୂଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଅପାରଗତା ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏପରି ବିଚାର କରିବା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ଅଧିକ ହୁଏ । ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦୋଷୀ ମନେକରି ସେମାନେ ନିରାନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ।

ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ କୌଣସି ବିଫଳତା ବା ଅଘଟଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ନିଜର ଭୂମିକା ପ୍ରତି ପୂରାପୂରି ଅଜ୍ଞ ରହିବେ । କିନ୍ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ମନେକଲେ ମାନସିକ ଅବସାଦ ବଢ଼ିଯିବ । ସୁତରାଂ ଅଘଟଣଟି ଘଟିବାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଓ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ତ୍ରୁଟିବିଚ୍ୟୁତି ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ । ଏପରି ବିଚାର ଫଳରେ ମାନସିକ ବିଷାଦ ହ୍ରାସ ପାଇବ ।

ସେହିପରି ଖରାପ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଘଟଣାଟିର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଦୁଃଖଦ ଘଟଣାଟି ଚିରସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଏହାର ଉପଶମର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ – ଏପରି ଚିନ୍ତା କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ମାତ୍ର ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଘଟଣକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ''ବିପଦ ଆଜି ଆସିଛି, କାଲି ଚାଲିଯିବ'' ଏପରି ଭାବନା ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ସ୍ଥାନ ପାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ଚିରନ୍ତନ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମନେକରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ବିଷାଦ

ଦୀର୍ଘଦିନ ଲାଗିରହେ । ମାତ୍ର ଅଘଟଣକୁ ଯେତେ ଅସ୍ଥାୟୀ ଓ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ମନେକରାହୁଏ ସେହି ମାତ୍ରାରେ ମନରେ ଅବସାଦ ଅସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ ।

ଖରାପ ଘଟଣାର ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ ଚିନ୍ତାଟି ଆସିଥାଏ ଘଟଣାର ପରିସୀମାକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଘଟଣ ଓ ଦୁର୍ଘଟଣାକୁ ଖୁବ୍ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ମନେ କରନ୍ତି । ଧରାଯାଉ ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ନିଜର ଦକ୍ଷିଣ ହସ୍ତଟି ହରାଇ ବସିଲା । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେ ଲୋକଟି ଭାବିପାରେ ଯେ, ତା ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା । ମାତ୍ର ସମାନ ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ ତା'ର ହାତଟି ହରାଇଥିବାରୁ ସେ ଆଉ ମେସିନ୍ ଚଳାଇପାରିବ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଜୀବନରେ ଅନ୍ୟ କିଛି କାମ କରିପାରିବ । ଚକ୍ଷୁର ବ୍ୟବହାର କରି ସେ ଅନ୍ୟ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବ । ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଅନୁସାରେ ଦୁର୍ଘଟଣାଟି ଜୀବନରେ ସବୁ ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି । ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଅନୁଯାୟୀ ଘଟଣାର କୁପ୍ରଭାବ ଜୀବନରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ମଧ୍ୟରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ହୋଇଛି । ସୁତରାଂ ଅଘଟଣଟି ଜୀବନରେ କେତେ ବେଶି ଦିଗକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିଛି ତାହାର ଭାବନା ମାନସିକ ବିଷାଦକୁ ସଂକୁଚିତ ବା ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଖରାପ ଘଟଣାଟିକୁ କିପରି ବିଚାର କରାଯାଉଛି ତାହାର ବିଶ୍ଳେଷଣଭଙ୍ଗୀ ମାନସିକ ଅବସାଦକୁ ରୂପ ଦିଏ । ଅଘଟଣ ମୂଳରେ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେକଲେ ବିଷାଦ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସ୍ଥଳେ ବାହ୍ୟଜଗତର ଭୂମିକା ବିଶ୍ଳେଷଣରେ ଅବସାଦ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଖରାପ ଘଟଣାକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ ମନେକେଲେ ଅବସାଦ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ହେବା ବେଳେ ଅଘଟଣକୁ ଅସ୍ଥାୟୀ ବିଚାର କଲେ ମାନସିକ ଦୁଃଖ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ହୁଏ । ସେହିପରି ଖରାପ ଘଟଣା ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତାକଲେ ବିଷାଦ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅଘଟଣ ଜୀବନରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷତିସାଧନ କରିଛି ବୋଲି ଭାବିଲେ ମାନସିକ ବିଷାଦ ସୀମିତ ରହେ । ସୁତରାଂ ଖରାପ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲାବେଳେ ବିଷାଦମୁଖୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ଆଶାବାଦୀ ଶୈଳୀରେ ଅଘଟଣର ବାହ୍ୟ କାରଣ, କ୍ଷଣସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଓ ସୀମାବଦ୍ଧତ୍ୱ ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ବିଧେୟ ।

ପରିଶେଷରେ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ସୁଖଦ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଶାବାଦୀ ଶୈଳୀରେ ଭଲ ଘଟଣାଟି ମୂଳରେ ନିଜର ଭୂମିକାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ଭଲ ଘଟଣାଟିକୁ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ ମନେକଲେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତାର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଜୀବନର ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘଟିଥିବା ଭଲ ଘଟଣାଟିର ପ୍ରଭାବକୁ

ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ବିସ୍ତୃତ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିବ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ, ପରିବାର ମଧ୍ୟରେ ଘଟୁଥିବା ଭଲ ଘଟଣାଟିର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିକୁ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନିଯୋଗ କଲେ ସୁଫଳ ମିଳିବ । ସ୍ଥୂଳତଃ ଖରାପ ଘଟଣା ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ବିଶ୍ଳେଷଣ ବେଳେ ଭୂମିକା ବିଚାର ଘଟଣାର ଅସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଓ ଘଟଣାର ସୀମାବଦ୍ଧ ଆଶାବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିଚାୟକ ହେବା ସ୍ଥଳେ ଭଲ ଘଟଣା ବିଶ୍ଳେଷଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜ ଭୂମିକାର ବିଚାର ଘଟଣାର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ଓ ଘଟଣାର ବ୍ୟାପକତା ଆଶାବାଦୀ ଶୈଳୀର ନିଦର୍ଶନ ।

ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି ଏକ କୌଶଳ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଉପଯୋଗ କରି ଆମ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ଯୋଜନା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ।

❑

ସର୍ଦ୍ଧବିହୀନ କାଶ

ଅସୁସ୍ଥତାର ଅନ୍ତରାଳରେ ଶରୀରଭିତ୍ତିକ ଦୁଃସ୍ଥିତି ଓ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି, ଏହା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତେ ଧରିନିଅନ୍ତି । ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଓ ଔଷଧ ସେବନର କଥା ଚିନ୍ତା କରାଯାଏ । ମାତ୍ର ଅସୁସ୍ଥତାର ଯେ ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ, ମାନସିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀ ରହିଛି, ଏହା ଅନେକ ଲୋକ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତି ।

ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ମୁଞ୍ଚେନ୍‌ସନ୍ ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଗୋଟିଏ କଥା ରହିଛି । ଅଷ୍ଟାଦଶ ଶତକରେ ଜର୍ମାନୀର ଜନ୍ମଗ୍ରହଣ କରିଥିବା କାର୍ଲ ମୁଞ୍ଚେନ୍‌ସନ୍ ନାମକ ସୈନ୍ୟବାହିନୀର ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୁଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଥିଲେ । ସେ ଖୁବ୍ ଅବିଶ୍ୱସନୀୟ ମନଗଢ଼ା ଗପ ସବୁ କହିପାରୁଥିଲେ । ତାଙ୍କର ନାମ ଅନୁସାରେ ପ୍ରକୃତ ରୋଗ ନ ଥାଇ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରି ଅନ୍ୟର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଏପରି ଲକ୍ଷଣର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ହୁଏତ ଏମାନେ ଏପରି ଛଳନାର ଆଶ୍ରୟ ନିଅନ୍ତି । କେତେକ ଦାୟିତ୍ୱରୁ ହୁଏତ ମୁକ୍ତି ହେବାପାଇଁ ଏମାନେ ନିଜ ଶରୀରରେ ରୋଗ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଅନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକିତ୍ସାଳୟର କେତେକ ଉପାଦାନର ଆକର୍ଷଣର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଏପରି କରିପାରନ୍ତି । ଡାକ୍ତର ଓ ନର୍ସମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ଅଭିଳାଷ, ସାମୟିକ ସେବାଯତ୍ନ ପାଇବାର ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଂସର୍ଗର ଲୋଭ, ଏମାନଙ୍କୁ ଏ ଦିଗରେ ପ୍ରଲୋଭିତ କରିଥାଏ । ପୁଣି ଅନ୍ୟ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଏପରି ରାସ୍ତାରେ ଯାଇପାରନ୍ତି ।

ଆହୁରି କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ, କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମିଛ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ କରି ନିଜ ପୁତ୍ରକନ୍ୟା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିର୍ଭରଶୀଳ ପିଲାର ରୋଗଲକ୍ଷଣ କହିଥାନ୍ତି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ ପିଲାଟିର କୌଣସି ରୋଗ ନ ଥାଏ । ପ୍ରକ୍ସି ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର କେତେକ ମାନସିକ ଚାହିଦା ପୂରଣ କରୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପ୍ରକ୍ସିଗତ ମୁଞ୍ଚେନ୍‌ସନ୍ ଲକ୍ଷଣ କୁହାଯାଏ । ପିଲାର ଅସୁସ୍ଥତାର ବାହାନା ଦେଖାଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ କିଛି ପ୍ରଚ୍ଛନ୍ନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥାଇପାରେ ।

ବୃହତ୍ତର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ବୁଝାଯିବ ଯେ, ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀର ଭୂମିକା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ଲୋକମାନେ କାହିଁକି କାଶନ୍ତି, ତାହାର ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, କାଶିବା ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରୁ ହଠାତ୍ ଝଲକାଏ ପବନ ବାହାରିଆସେ । ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ଏପରି ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ କ୍ରିୟା ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ । ମାତ୍ର ୧୯୮୦ ମସିହାରେ କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ, ଲୋକମାନଙ୍କ କାଶ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସାମାଜିକ ପରିବେଷ୍ଟନୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଛି ।

ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଧରଣର ସମାବେଶ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କାଶିବା ଲୋକ ସଂଖ୍ୟା ଓ କାଶିବାର ମାତ୍ରା ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କଲେ । ସେମାନେ ଦେଖିଲେ ଯେ, ତିନିଟି ଉପାଦାନ କାଶର ମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛି । ପ୍ରଥମତଃ ଛୋଟ ଧରଣର ସମାବେଶ (ଦଳ) ତୁଳନାରେ ବଡ଼ ଧରଣର ସମାବେଶରେ ଅଧିକ କାଶିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶି ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କାଶିବାର ଶୁଣିଲେ କିମ୍ବା ପାଖଲୋକ କାଶୁଥିଲେ ସେମାନେ କାଶିବାର ଅଧିକ ପ୍ରବଣତା ଦର୍ଶାନ୍ତି । ତୃତୀୟତଃ ପରିବେଶଟି ମଜାଦାର ଓ ଆଗ୍ରହପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହୋଇ ନିରସ ଓ ଏକସ୍ୱରୀ ହୋଇଥିଲେ କାଶିବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଥଣ୍ଡା ଓ ସର୍ଦ୍ଦି ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ କାଶିବାର ଅନ୍ତରାଳରେ କେଉଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଉପାଦାନ ସକ୍ରିୟ ଅଛି,ତାହା ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ । ମାତ୍ର ଏହା ସ୍ୱୀକୃତ ଯେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସୂଚନା ଓ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଆମର କାଶିବା ପ୍ରବଣତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ଯେ, କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖି ଶରୀରଗତ ଓ ରୋଗ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କାରଣ ଅନୁଶୀଳନ କରିବା ସମୟରେ ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀଟି ମଧ୍ୟ ବିଚାର କରିବା ବୁଦ୍ଧିମାନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ।

❑

ବିଶ୍ୱାସର ବିଶ୍ୱ

ଭୌଗୋଳିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଶ୍ୱ ବିରାଟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୂପରେଖ ରହିଛି । ଜାଗତିକ ଘଟଣା ସମ୍ପର୍କରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ ପାଇଁ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହାର ପରିସୀମା ବିଷୟରେ କଳନା କରିବାର ଯୋଜନା ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସର ବିଶ୍ୱ ଅପରିସୀମ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଘଟୁଥିବା ଘଟଣାସବୁ ଅକଳନୀୟ । ଏହାର ବିସ୍ତୃତି ଅଚିନ୍ତନୀୟ । ଏହାର ଗଭୀରତା ଅପରିମେୟ । ବିଶ୍ୱାସର ସୁଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତିଭୂମି ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ମନୁଷ୍ୟ ଅସାଧ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରେ । ପୁଣି ବିଶ୍ୱାସ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଫଳରେ ନିଜକୁ ଅସହାୟ ମନେକରି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଅନୁଭବ କରେ ।

ମନୁଷ୍ୟର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ କଥା ଚିନ୍ତାକଲାବେଳେ କୌଶଳ ଆହରଣ ବା ସ୍କିଲ ଏକ୍ୟୁଜିସେନ ଓ କୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ ବା ସ୍କିଲ ଏକ୍‌ଜିକ୍ୟୁସନ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ବହୁଭାବରେ ଆଗେ ଆହରଣ କରିଥିବା ଶିକ୍ଷା ଓ କୌଶଳ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ମାତ୍ର ଏକଥା ମଧ୍ୟ ସତ୍ୟ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷା ଓ କୌଶଳ ବ୍ୟତୀତ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବା (Self-Efficacy) ନିତାନ୍ତ ପ୍ରୟୋଜନ । ଆମେ ଯେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ କୁଶଳତାର ସହିତ ସମ୍ପାଦିତ କରିପାରିବୁ, ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ । ଏହିପରି ବିଶ୍ୱାସ ଅଧିକ ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର କୁଶଳତା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ସହିତ ସଫଳତାର ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧ ଯୁକ୍ତିଆଶ୍ରୟୀ ନୁହେଁ । ଏ ତଥ୍ୟ ଆଧୁନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନର ଗବେଷଣା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ସେଥିପାଇଁ ପୂର୍ବେ ଆମର ଯୋଗଜନ୍ମାମାନେ ଆଶାବାଦ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ବା ପଜିଟିଭ୍ ଥିଙ୍କିଙ୍ଗର ଉତ୍କର୍ଷତା ବାରମ୍ବାର ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରୁଥିଲେ ।

ଉତ୍କଳୀୟ ଜୀବନରେ ସ୍ଥାଣୁତ୍ୱ ଦୂର କରି ଉତ୍କର୍ଷ ଓ ସଚଳତା ଆଣିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ତରରେ ଆମକୁ ଆମ ସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଲକ୍ଷ୍ୟପୂରଣ ପାଇଁ ଆମର ଯେ ସବୁପ୍ରକାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି, ସେ ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ହେବ ।

ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧକୁ ଦୁର୍ବଳ କରୁଥିବା ଏକ ପ୍ରଧାନ ବିରୋଧୀ ଶକ୍ତି ହେଉଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବାର ମାନବୀୟ ଦୁର୍ବଳତା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସଫଳତାର ବହୁ ନିଦର୍ଶନ ଆମ ପାଖରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଉପରେ ମାତ୍ରାଧିକ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉ । ସଫଳ ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ ଦେଖିଲେ ଆମ ସହିତ ତାଙ୍କର ସମାନତା ନ ଦେଖି ବୈଷମ୍ୟ ବେଶି ବିଚାର କରୁ । ତାଙ୍କର ସମ୍ବଳ ଅଛି, ସାମାଜିକ ବୈଭବ ରହିଛି, ପାରମ୍ପରିକ ସହଯୋଗ ମିଳୁଛି – ଏହିପରି ଚିନ୍ତାସବୁ ଆମକୁ ଆବୋରି ବସେ । ସେ ଯେ ମୋ'ପରି ଜଣେ ମଣିଷ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସୁବିଧା ତାଙ୍କର ରହିଛି – ଏହା ଭୁଲିଯାଉ । ଅନ୍ୟ ସଫଳ ଗୋଷ୍ଠୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ଅନୁରୂପ ଯୁକ୍ତି ବାଢୁ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ତରରେ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ତରରେ ଅନୁକରଣୀୟ ଆଦର୍ଶ ଦେଖି ନିଜକୁ ସେଦିଗରେ ପ୍ରରୋଚିତ କରାଇ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ ବୃଦ୍ଧି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ସାଧନାର ପ୍ରତୀକ । ଓଡ଼ିଶାରେ ନବଦିଗନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧକୁ ସୁରକ୍ଷିତ, ପୁଷ୍ଟିତ ଓ ଫଳିତ କରିବାକୁ ହେବ ।

❑

ମଣିଷ ମନରୁ ବଳ ତୁଟେ କାହିଁକି ?

ମଣିଷ ମନର ବଳ ଅସୀମ । ଏ ବଳରେ ସେ ସମୁଦ୍ରରେ ବଂଧ ବାନ୍ଧେ, ଏ ବଳର ସାହାଯ୍ୟରେ ଅସାଧ୍ୟ ସାଧନ କରେ । ନିଜ ମନର ବଳକୁ ବୁଝିପାରୁଥିବା ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଲୋକେ ଜୀବନରେ ସଫଳତା ଆଣନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ତଥାପି ବେଳେ ବେଳେ ମନର ଏହି ବଳ ଅତି ଆକସ୍ମିକ ଭାବରେ ଚାଲିଯାଏ । ମନବଳ ଶୂନ୍ୟ ହେଲେ ଲୋକେ ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ କାମରୁ ଆଗ୍ରହ ତୁଟିଯାଏ । ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଅଭାବ ଘଟେ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଣିଷ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ଏପରି ଘଟିଲା କାହିଁକି ? କେଉଁ କାରଣରୁ ତା' ମନରୁ ବଳ କମିଗଲା ?

ମଣିଷ ମନରୁ ବଳ ତୁଟିବାର କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ରହିଛି । ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଗୋଟିଏ ପ୍ରେସ୍‌ରେ ପ୍ରୁଫରିଡ଼ରର କାମ କରୁଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି ଏକ ଆକସ୍ମିକ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଆଖିଦୁଇଟି ହରାଇ ବସେ, ତେବେ ତା' ମନରୁ ବଳ କମିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଅନୁପାତରେ ମାନସିକ ବଳର ହାନି ଘଟିଥାଏ । ଖରାପ ଘଟଣାର ଚାପ ଯେତେ ବେଶି ହୁଏ ମଣିଷର ଦୁଃଖ ଅସୁବିଧା ସେତେ ଅଧିକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ହେଉଛି ଯେ ତା'ର ଗୋଟିଏ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଢଙ୍ଗ ମନର ବଳଶୂନ୍ୟତାକୁ ବିଶେଷଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ମନର ସେ ଢଙ୍ଗଟିକୁ ବୁଝିଲେ ମନର ବଳ ଅତୁଟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ମନୁଷ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ, ନିଜକୁ ନିଜେ ପଚାରିବସେ ଏପରି ଘଟିଲା କାହିଁକି ? ଏହି କାହିଁକିର ଯେଉଁ ଉତ୍ତର ସବୁ ନିଜ ମନରେ ସ୍ଥିର କରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ତା'ମନର ବଳକୁ କମାଇବା କିମ୍ୱା ଅତୁଟ ରଖିବାରେ କାମ କରନ୍ତି ।

ନିଜେ ଦାୟୀ କି ପରିସ୍ଥିତି ଦାୟୀ ?

ମଣିଷ ମନରେ ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ସେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥିବା ଖରାପ ଘଟଣା ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ? ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ସେ ନିଜେ ପୂରା ମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ କି ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନେ ବା ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ ? ଜଣେ ଛାତ୍ର ଯଦି ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ

ହୁଏ, ତେବେ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ତା'ର ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ? କୌଣସି କୌଣସି ଛାତ୍ର ମନେ ମନେ ସ୍ଥିର କରିପାରନ୍ତି ଯେ ବିଫଳତା ପାଇଁ ସେ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ । ଅନ୍ୟ କେହି ଛାତ୍ର ଚିନ୍ତା କରିପାରନ୍ତି ଯେ ବିଫଳତା ପାଇଁ ପରିସ୍ଥିତି (ଯଥା – ପରୀକ୍ଷାରେ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଖୁବ୍ କଷ୍ଟକର ହେବା) ଦାୟୀ କି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି (ଯଥା – ପରୀକ୍ଷକ ଖୁବ୍ ସହାନୁଭୂତିହୀନ) ଦାୟୀ । ସେହିପରି ଜଣେ କୃଷକ ଶସ୍ୟନଷ୍ଟ ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ମନେ କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି କୃଷକ ସେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାହ୍ୟ ଘଟଣା ବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦୋଷୀ ବୋଲି ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନେ ନିଜକୁ କେତେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ବୋଲି ବିଚାର କରି ଅବଶିଷ୍ଟାଂଶ ପାଇଁ ବାହାର ଘଟଣା ବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ।

ସାଧାରଣତଃ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ଖରାପ ଘଟଣା ପାଇଁ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ କରୁଥିବା ଲୋକେ ବେଶି ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ କରୁଥିବା ଲୋକେ ନିଜର କ୍ଷମତା ନାହିଁ, ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ – ଏହା ଚିନ୍ତା କରି ବଳହୀନ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ନିଜକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ଦାୟୀ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ସେତେ ଅଧିକ ମାନସିକ ବଳ କମିଯାଏ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଓ ବାହାର ଲୋକଙ୍କୁ ଯେତେ ବେଶି ଦାୟୀ ଭାବନ୍ତି, ବଳହୀନତାର ସମ୍ଭାବନା ସେତେ କମ୍ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ କ୍ଷତି ଓ ଅନେକ କ୍ଷତି

ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ଚିନ୍ତା କରୁ କରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଭାବନା ମନକୁ ଆସେ କ୍ଷତିର ପରିସରକୁ ନେଇ । ଧରାଯାଉ କେତେକ ଲୋକ ଗୋଟିଏ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ । ପରିସ୍ଥିତି ଏକପ୍ରକାର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି କୌଣସି ଲୋକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଯେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟି ତାଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ଆଉ କେହି କେହି ଭାବନ୍ତି ଯେ ଘଟଣାଟି ଜୀବନର କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ । ଅନ୍ୟ କେହି ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ଘଟଣାଟି ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ ଏବଂ ଘଟଣାଟି ଫଳରେ ସାରା ଜୀବନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ।

ପୂର୍ବରୁ ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରୁଫ ରିଡ଼ରର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନିଆଯାଇ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଚକ୍ଷୁ ହରାଇଥିବା କର୍ମଚାରୀଜଣକ ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି ଯେ ସେ ଚକ୍ଷୁ ହରାଇଥିବାରୁ ପୂର୍ବପରି ଆଉ ପ୍ରୁଫରିଡ଼ିଂ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ମାତ୍ର ଅନ୍ୟ କାମସବୁ କରିପାରିବେ । ସମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବିପାରନ୍ତି ଯେ ଚକ୍ଷୁହୀନତା ତାଙ୍କର କେତେଗୁଡ଼ିଏ କାମକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଛି । ପୁଣି ଆଉ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରନ୍ତି ଯେ ଚକ୍ଷୁହୀତନା ଫଳରେ ତା' ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା ଏବଂ ସେ ଆଉ କିଛି କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଜୀବନର ସବୁ କ୍ଷେତ୍ର ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଇଛି ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସର୍ବାଧିକ ମାନସିକ ବଳ ହରାଇ ବସନ୍ତି । 'ଜୀବନରେ ଆଉ କିଛି କରି ହେବ ନାହିଁ', 'ଜୀବନରୁ ସବୁ ଚାଲିଗଲା' ଏବଂ 'ଆଉ କିଛି ରହିଲା ନାହିଁ' ପ୍ରଭୃତି ଭାବନା ପ୍ରକାଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ବଳ ବେଶି ତୁଟେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଯେତେ ସୀମିତ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନ୍ତା କରେ, ବଳହୀନତା ସେତେ କମ୍ ହୁଏ ।

ଆଜିର କ୍ଷତି ଓ ସବୁଦିନର କ୍ଷତି

ପରିଶେଷରେ କ୍ଷତିଟି କେତେ ଦିନ ସ୍ଥାୟୀ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା ମଣିଷ ମନର ବଳହୀନତାକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ । ଖରାପ ଘଟଣା ପରେ ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ଗୋଟିଏ ଅଫିସରେ ନିଜର ଫାଇଲ କାମ କରାଇ ନ ପାରିଲେ, ଗୋଟିଏ ଲୋକ ହୁଏତ ଭାବିପାରେ ଯେ ଏବେ ଲାଗି ଲାଗି ଛୁଟି ପଡୁଥିବାରୁ ଅଫିସରେ କାମ କରାଇନେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଏକାପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କରିପାରେ ଯେ ଅଫିସରେ କେବେ କୌଣସି କାମ କରାଇନେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତିଟିର ଚିନ୍ତାରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ, କିନ୍ତୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲୋକର ଚିନ୍ତାରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଚିରସ୍ଥାୟୀ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମଣିଷ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବକୁ ଯେତେ ବେଶି ସ୍ଥାୟୀ ମନେ କରେ, ତା'ର ସେତେ ଅଧିକ ମାନସିକ ବଳ ତୁଟିଯାଏ ।

ଆଲୋଚିତ ଫଳାଫଳଗୁଡ଼ିକ ବହୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଓ ଗବେଷଣାର ସାମଗ୍ରୀ । ଏହାର ସାରବତ୍ତା ମନୁଷ୍ୟର ଶକ୍ତି ଓ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ପ୍ରଥମତଃ ମନୁଷ୍ୟ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ିଲେ ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦୋଷାରୋପ ନ କରି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ । ସବୁବେଳେ ନିଜକୁ ଦାୟୀ କଲେ ଅଯଥାରେ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆସିବ ଏବଂ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାର ହାନି ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ମଣିଷ ବାସ୍ତବମୁଖୀ ହୋଇ ନିଜର କ୍ଷତିକୁ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ଏକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ବା ଦୁର୍ଯୋଗ ଘଟିଥିଲେ ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେ ସଫଳତା ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ – ଏ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତା ମାନସିକ ଶକ୍ତି ଦିଏ । ଦୁର୍ଘଟଣାର ଫଳାଫଳକୁ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖିବାର ମାନସିକ ଚେଷ୍ଟା ମନୁଷ୍ୟର ଅବସାଦ କମାଇଥାଏ । ତୃତୀୟତଃ କୌଣସି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ଯେ ଚିରଦିନ ଲାଗି ରହେ ନାହିଁ – ଏ ମନୋବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟ ମନର କ୍ଷତକୁ ଉପଶମ କରିବ ଏବଂ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ଅପସରି ଯାଇ ସୁଖମୟ ଅବସ୍ଥାର ବିକାଶ ହେବ – ଏପରି ମନୋଭାବ ମଧ୍ୟ ଗଢ଼ିତୋଳିବାକୁ ହେବ । ଏ ଦିଗରେ ଚେଷ୍ଟା କେବଳ ମାନସିକ ବଳହାନିକୁ ଯେ ବନ୍ଦ କରିବ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଜୀବନରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

❑

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶୈଳୀ

କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ତଥାପି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରଭାବ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରି ନ ଥାଏ । ଖରାପ ଅବସ୍ଥା କେତେକ ଲୋକଙ୍କୁ ବହୁମାତ୍ରାରେ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବାସ୍ଥଳେ ଅନ୍ୟ କିଛି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ବିପର୍ଯ୍ୟୟର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ଲୋକର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଜାଣୁ ଯେ ଗୋଟିଏ ବେଲୁନରେ ବେଶି ପବନ ପଶିଲେ ତାହା ଫାଟିଯିବ, ମାତ୍ର କେତେକ ବେଲୁନ୍ ଅନ୍ୟ ବେଲୁନ୍ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ପବନ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଠିକ୍ ସେହିପରି କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚାପ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିପାରେ । ସମାନ ପରିମାଣର ଚାପ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି – କିପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେଲେ ଲୋକମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିପାରିବ ?

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗବେଷଣାର ଆଧାର କରି ଏପରି ସମନ୍ୱୟଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ତିନୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶୈଳୀଟି ହେଉଛି ଏକ ଆଶାବାଦୀ (Optimistic) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭଙ୍ଗୀ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭାଷାର ଅର୍ଥ ବୁଝୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଏକ ପ୍ରାଞ୍ଜଳ ରୂପ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନେ କେବଳ ସୁନ୍ଦର ଭବିଷ୍ୟତ୍‌ର କଳ୍ପନା କରନ୍ତି ନାହିଁ; ଏମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀରେ ଅବସ୍ଥାସବୁର କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତି ।

ପରିସ୍ଥିତିଟି ଦୁଃଖଦ ହୋଇଥିଲେ ଖରାପ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପୂରାପୂରି ଦାୟୀ ନ କରି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବିଚାର କରନ୍ତି । ଫଳରେ ବିଶେଷ ମାତ୍ରାରେ ଆତ୍ମଗ୍ଳାନି ଆସେ ନାହିଁ । ପୁଣି ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚିରସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ବିଚାର କରନ୍ତି । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାର ନ କରି ଏହାକୁ ଅଳ୍ପସ୍ଥାୟୀ କିମ୍ବା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଜୀବନର ଯେଉଁ ପରିସରଭୁକ୍ତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିଛି ପ୍ରଭାବକୁ ସେହି ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରଖନ୍ତି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ପାରିବାରିକ କିମ୍ବା ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଅଘଟଣ ଘଟିଥିଲେ ସେ ତାହାକୁ ସେହି ସାମାଜିକ

ପରିସରରେ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖନ୍ତି । ନିଜର ଜୀବିକା କିମ୍ବା ସଂସ୍ଥାରେ ସେହି କଥା ଭାବି ଅଯଥା ଅସ୍ଥିର ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଘଟଣାଟି ସୁଖଦ ହେଇଥିଲେ ଘଟଣାର କାରଣ ମୂଳରେ ନିଜର ଭୂମିକାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ସୁଖଦ ଘଟଣାଟିର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ଦିନ ରହିବ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ପୁଣି ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଘଟିଥିବା ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ଘଟଣାକୁ ପୁଞ୍ଜି କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଖୁସି ରହନ୍ତି । ସଂସ୍ଥାରେ ଘଟିଥିବା ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବକୁ ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ଜୀବନକୁ ସଂପ୍ରସାରିତ କରି ଅଧିକ ଖୁସୀ ରହନ୍ତି । ଏପରି ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶୈଳୀ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶର ଖୁବ୍ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟକର ଦ୍ୱିତୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶୈଳୀ ହେଉଛି ଶ୍ରମ-ସହିଷ୍ଣୁତା (Hardiness) । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ କେତୋଟି ସୂଚନା ଖୁବ୍ ସ୍ପଷ୍ଟ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ନିଜର ଅଙ୍ଗୀକାରତ୍ୱକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବାରୁ ଦୁଃଖ କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସହଜରେ ଭାଙ୍ଗିପଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରତିବନ୍ଧକସବୁକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରନ୍ତି । ଆହ୍ୱାନସବୁ (Challenges)ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଏବଂ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତାର ସହିତ ଏସବୁର ମୁକାବିଲା କରିବା ଏମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ସ୍ପଷ୍ଟ । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଏମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସ (Control Belief) । ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତର ଏମାନେ କ୍ରୀଡ଼ନକ ନୁହନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର କୌଶଳ ଓ ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ବଳରେ ଏମାନେ ପରିସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରନ୍ତି । ଏପରି ବିଶ୍ୱାସବୋଧ ଏମାନଙ୍କର ସକ୍ରିୟ ରହେ । ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବଦଳାଇ ଭଲ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଏମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Control)ରହିଛି, ଏପରି ବିଶ୍ୱାସ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ପରିବେଶ ଅନୁକୂଳ ହୁଏ ।

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିକାଶକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରୁଥିବା ତୃତୀୟ ଶକ୍ତିତ୍ୱ-ଶୈଳୀ ହେଉଛି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ (Self-Efficacy) । ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କରିପାରିବ ଏପରି ବିଶ୍ୱାସର ମାତ୍ରା ତାହାର ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । କହିବା ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବିପନ୍ନ କରୁଥିବା ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଓ ଭାବନାସବୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବାରେ ଯେପରି ସଫଳ ହୁଏ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବ୍ୟବହାରର ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହୁଏ । ଧୂମପାନ ଖରାପ ବୋଲି ଜାଣିଲେ ମଧ୍ୟ ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧ କମ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି କୁଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିପାରେ ନାହିଁ ।

ସୁତରାଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ଘଟାଇବାକୁ ଦେଲେ ଏକ ଉପଯୋଗୀ କାରଣ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଭଙ୍ଗୀ (Adaptive Explanatory Style)ର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଆଶାବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଶ୍ରମ ସହିଷ୍ଣୁତାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ନେଇ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା, ଉଦ୍ୟମଶୀଳତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବିଶ୍ୱାସକୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଙ୍ଗୀଭୂତ କରିବାକୁ ହେବ । ଆତ୍ମସାମର୍ଥ୍ୟବୋଧତା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

୨

ପରିଚାଳନା ଓ ନେତୃତ୍ୱ

ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ବ୍ୟବସାୟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର Manager ବା ପରିଚାଳକମାନଙ୍କୁ ସଂସ୍ଥାର ନେତା ରୂପେ ସାଧାରଣତଃ ଧରାଯାଇଥାଏ । ସେହିପରି ବିଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପରିଚାଳନା କରୁଥିବା Superviser ମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନର ନେତା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ପରିଚାଳକମାନଙ୍କୁ (Managers ବା Supervisors) ନେତା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ବହୁତ ପୁସ୍ତକ ଲେଖାଯାଇଛି ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ତାଲିମର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଛି । ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ପରିଚାଳକ ଓ ନେତୃତ୍ୱ ଦୁଇଟି ଏକାର୍ଥବୋଧକ ଶବ୍ଦ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଆସିଛି ।

କିନ୍ତୁ ଅଳ୍ପ-କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ଏ ସଂପର୍କରେ ଜଣେ ବ୍ୟବହାରବିଜ୍ଞାନୀ ଏକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍‌ଥାପନ କଲେ । ତାହା ହେଉଛି ନେତା ଓ ପରିଚାଳକ ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ସମାନ । ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ପରିଚାଳକ ବା ମ୍ୟାନେଜର ଅନୁଷ୍ଠାନର ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା କାମ ଯେପରି ସୁରୁଖୁରୁରେ ହେଇପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଏ । ଅନୁଷ୍ଠାନର ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା (Status quo) ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଯତ୍ନ କରେ । ବର୍ତ୍ତମାନର କାମଟି ଯେପରି ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ହୋଇଯାଉ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଶୀଳ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ରୁଟିନ୍‌ବନ୍ଧା କାର୍ଯ୍ୟରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ପାଇଁ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା, କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ଭାବଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ସାମୂହିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂକଳ୍ପ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଗୋଟିଏ ମ୍ୟାନେଜର ବା ପରିଚାଳକ ନିଜର ପରିସରଭୁକ୍ତ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରେ ନାହିଁ । ଜଣେ ନେତା ଏପରି ଚିନ୍ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଜଣେ ପରିଚାଳକଙ୍କୁ କାମଚଳା ନେତା ବା Transactional Leader ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ, ମାତ୍ର ତାକୁ କେବେ Transformational Leader ବା ରୂପାନ୍ତରକାରୀ ନେତା ବୋଲି କୁହାଯିବ ନାହିଁ ।

ରୂପାନ୍ତରକାରୀ ନେତାମାନଙ୍କୁ ବା Transformational Leader ମାନଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ କେତୋଟି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଆଖିରେ ପଡ଼େ । ପ୍ରଥମତଃ ଏପରି ନେତା ତା'ର ପରିପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ ପରିବେଶ ସଂପର୍କରେ ଖୁବ୍ ସଚେତନ । ସେ ଯେଉଁ ଅନୁଷ୍ଠାନରେ କାମ କରୁଛି ତା'ର

ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ତା' ଆଖିରେ ପଡ଼େ । ଅନୁଷ୍ଠାନର କର୍ମୀମାନଙ୍କର ଅଭାବ ଅସୁବିଧା ତା'ର ଅଛପା ରହେ ନାହିଁ । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ସମସ୍ୟା ଓ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ଦୁରବସ୍ଥା ତାର ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଆସେ । କେବଳ ନିଜ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ତା'ର କର୍ମଚାରୀ ନୁହେଁ, ଅନୁଷ୍ଠାନର ସନ୍ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମଧ୍ୟ ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେ । ନିଜର ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ମନ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବିଚାର ନେଇ ସେ ପରିବେଶର ସମୀକ୍ଷା କରେ ।

ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରତିଟି କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ନେତା ପରିବେଶ ପ୍ରତି ସଜାଗ । ଓଡ଼ିଶାରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିବାର ବହୁବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ ଉନ୍ନତିର ବହୁବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ କନ୍ଧ ଓ ଅନ୍ଧ କବି ଭୀମଭୋଇଙ୍କ ଆତ୍ମା ଓଡ଼ିଶାବାସୀଙ୍କ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଦେଖି ବ୍ୟାକୁଳିତ ହୋଇଥିଲା । ଏକ ସଂସ୍କାରମୁଖୀ ମନ ନେଇ ସେ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଧାରା ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରିଥିଲେ । ପ୍ରତି ନେତାଙ୍କର ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାର ମାତ୍ରା ବେଶି ଏବଂ ପରିବେଶର ଅଭାବ ଏମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ।

ଅନୁଷ୍ଠାନ ବା ନିକଟ ପରିବେଶରେ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାକୁ ଚଳେଇ ନେବାର ମନୋବୃତ୍ତି ଏମାନେ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପରିଚାଳକମାନେ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥା (Status quo)କୁ କୌଣସିମତେ ରକ୍ଷା କରିପାରିଲେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । କାମ ଚଳୁଛି ଭାବି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନେତାମାନେ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାର ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖି ତା'ର ସଂଶୋଧନ ପାଇଁ ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରଚଳିତ ଅବସ୍ଥାର ତ୍ରୁଟିକୁ କିପରି ସଂଶୋଧନ କରାଯାଇପାରିବ, ସେ ଦିଗରେ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ଅନ୍ୱେଷଣ କରୁଥାନ୍ତି ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତି ନିବିଷ୍ଟ ଥିବା ବେଳେ ନେତାମାନେ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ନେତାମାନେ ଦୂରଦୃଷ୍ଟି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରନ୍ତି । ନେତାମାନଙ୍କର ଏକ (Mission) ମହତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ମନରେ ସଂକଳ୍ପବଦ୍ଧ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି । ଭବିଷ୍ୟତ୍ ଲକ୍ଷ୍ୟଟି ଆତ୍ମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ନ ହୋଇ ଗୋଷ୍ଠୀକୈନ୍ଦ୍ରିକ ହୋଇଥିବାରୁ ନେତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭକ୍ତି ଓ ପ୍ରଶଂସା ଲାଭ କରନ୍ତି । ନେତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ମିଶ୍ରିତ ଥାଏ ଏକ ଆଦର୍ଶବୋଧ । ଫଳରେ ନେତା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭକ୍ତିପୂତ ପ୍ରଶଂସା ଲାଭ କରନ୍ତି ।

ନେତାଙ୍କର ଆଉ ଗୋଟିଏ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ହେଉଛି ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଯଥାଯଥ ଓ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବା । ବିଶ୍ୱର ଅଧିକାଂଶ ରୂପାନ୍ତରକାରୀ ନେତାମାନଙ୍କର ପ୍ରକାଶଭଙ୍ଗୀ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ । ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଉଚ୍ଚ ଭାଷା ଶୈଳୀ ଓ କଥନ ଶୈଳୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବାର ଦକ୍ଷତା ଏମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ ବେଶି । ଏମାନଙ୍କର ଉପସ୍ଥାପନ ଶୈଳୀର ପ୍ରଭାବରେ ବହୁଲୋକ ସାମୂହିକ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ

କରିନିଅନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିରୁ ପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରନ୍ତି । ଗାନ୍ଧୀ, କେନେଡ଼ି, ମାର୍ଟିନ୍ ଲୁଥର କିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ମାଣ୍ଡେଲାଙ୍କ ଭାଷଣ ଏ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ଦିଏ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ବାକ୍ୟର ପ୍ରଭାବରେ ବହୁଲୋକ ପ୍ରେରଣା ଲାଭ କରନ୍ତି ।

କେବଳ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ପ୍ରକାଶଶୈଳୀ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନୁହେଁ, ବ୍ୟବହାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପରିଚାଳକ ଓ ନେତା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ପରିଚାଳକର ବ୍ୟବହାର ବହୁ ପରିମାଣରେ ଗତାନୁଗତିକ । ପରିଚାଳକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସାମାଜିକ ଓ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ନୀତିନିୟମ ମାନିନିଅନ୍ତି ଏବଂ ନୀତିନିୟମର ଗଣ୍ଡି ମଧ୍ୟରେ ଯାହାକିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । କ୍ଷତିର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥାରେ ହାତ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ନେତାମାନେ ଲାଭକ୍ଷତିର ହିସାବକୁ ପୂରାପୂରି ମାନି ନ ନେଇ ନୂତନ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୁଅନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଗତାନୁଗତିକତାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ନୂଆ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରନ୍ତି । ଅଭିନବ ଶୈଳୀରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଏମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥାର ପ୍ରଧାନ ବିଶେଷତ୍ୱ ।

ନେତାମାନେ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତ କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଏଇପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆନୁଗତ୍ୟ ଦୃଢ଼ଥାଏ । ନେତା ଉଦାସୀନ ଭାବରେ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ନ କରି ଏକ ପ୍ରକାର ଆବେଗ ଓ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧତା ନେଇ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପିତ କରନ୍ତି । ନେତାମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ । ଗାନ୍ଧୀଙ୍କର ଅନଶନ, ଚରଖାଚାଳନ ଓ ଲବଣ ସତ୍ୟାଗ୍ରହ ଏପରି ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତର ନମୁନା । ଏ ସବୁ ଫଳରେ ନେତା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଆସ୍ଥାଭାଜନ ଓ ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ ହୁଅନ୍ତି ।

ନେତାମାନଙ୍କର କର୍ମ ଶୈଳୀର ଆଉ ଏକ ବିଶେଷତ୍ୱ ହେଉଛି ଅନୁସରଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମନରେ ଅପୂର୍ବ ବଳପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବା । ଅର୍ଥାତ୍ ଅନୁସରଣକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିଛିଦିନ ଧରି ନେତାର ସଂସର୍ଗ ଲାଭ କଲା ପରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବୋଲି ବିଚାର କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଦୃଢ଼ୀଭୂତ ହୁଏ ଯେ ସେମାନେ ଅସାଧ୍ୟ ସାଧନ କରିପାରିବେ । ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ସହିତ କାମ କରୁଥିବା କର୍ମୀମାନେ କେବଳ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କୁ ଅପରିମିତ ଶକ୍ତିର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି ମନେ କରୁ ନ ଥିଲେ । ଗାନ୍ଧୀ ସେମାନଙ୍କ ମନପ୍ରାଣରେ ମଧ୍ୟ ଅଭୂତପୂର୍ବ ଶକ୍ତି ସଂଚାର କରିପାରିଛନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନେ ଉପଲବ୍ଧି କରୁଥିଲେ । ଏ ପ୍ରକାର ଶକ୍ତି ସଂଚାର କେବଳ ନେତାମାନେ କରିପାରନ୍ତି, ପରିଚାଳକମାନେ ନୁହେଁ ।

ନେତାମାନେ ଗତାନୁଗତିକତାହୀନ ବା ନୂତନ ଧରଣର କର୍ମଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏଭଳି କର୍ମଶୈଳୀ ସବୁ ପୂରାପୂରି ପାଗଳାମି ବା ସଂସ୍କୃତି ବିବର୍ଜିତ ନ ହୋଇ ଅସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ଆଣ୍ଠୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବାର

ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ନିଆଯାଇପାରେ । ଅବହେଳିତ ଦରିଦ୍ର ଭାରତବାସୀଙ୍କ ସହିତ ଏକାତ୍ମଭାବ ସୂଚାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଏକ ଅଭିନବ ଉପାୟ । ଏହା ଗତାନୁଗତିକ ଧାରାଠାରୁ ଭିନ୍ନ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସଂସ୍କୃତି ବିରୋଧୀ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରକୃତ କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ନେତାର ଚିନ୍ତାଧାରା, ପ୍ରକାଶଶୈଳୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଆପାତତଃ ମନେ ହୋଇପାରେ ଯେ ଏ ସବୁ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଜନ୍ମଗତ । ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ନେତା ତିଆରି କରିବା ଅସାଧ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ରୂପାନ୍ତରକାରୀ ନେତୃତ୍ୱର ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷାର ଭୂମିକା ରହିଛି । ଆଲୋଚିତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଗୁଣର ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ଓ ସମାଜର ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଲୋକଚରିତ୍ରର ଉପଯୋଗୀ ବିକାଶ ପାଇଁ କ୍ରାନ୍ତିକାରୀ ନେତୃତ୍ୱ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରକାଶ କରିବ, ଏପରି ବିଚାର ନ କରି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ସୁଯୋଗ ନେଲେ ସାମାଜିକ ବିକାଶର ସମ୍ଭାବନା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବ ।

❑

ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀ

କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସଂଗଠନର ବିକାଶ ନେତୃତ୍ୱ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତୃତ୍ୱରେ ପରିଚାଳିତ ଅନୁଗାମୀ କର୍ମୀମାନେ କର୍ମମୁଖର ହୋଇ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସଂଗଠନର ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ନେତୃତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଜାତୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସୂଚିତ ହେବା ଇତିହାସରେ ବିରଳ ନୁହେଁ । ନେତୃତ୍ୱର ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ପ୍ରଭାବ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ବିଚାର ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କରାଯାଇଛି ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ବ୍ୟବହାର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ସବୁ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରିଛନ୍ତି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଧରି ସ୍ଥିର ଓ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ନ ରହି ପରିମାର୍ଜିତ ଓ ପରିବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଛି । ଏହା ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିର ଅନ୍ତରାୟ ନୁହେଁ । ନୂତନ ଘଟଣାର ପ୍ରବାହ ଓ ନୂତନ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣର ବ୍ୟବହାର ସମାଜତତ୍ତ୍ୱକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସରଳ ଏବଂ ସବଳ କରିଥାଏ । ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାହିଁ ଘଟିଛି । ସମୟକ୍ରମେ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ଭିନ୍ନତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ନେତୃତ୍ୱର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ରୂପରେଖର କ୍ରମ ବିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଛି ।

ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଧିବଦ୍ଧ ଗବେଷଣା ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଏ ସମୟରେ ଯୁଦ୍ଧରତ ଦେଶମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଥିବା ନେତାମାନଙ୍କର ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀ ଏବଂ ଦେଶବାସୀଙ୍କର ବୀର ପୂଜା ମନୋଭାବ ବିଶ୍ୱରେ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା । ମୁସୋଲିନ୍, ହିଟଲର୍, ଚର୍ଚ୍ଚିଲ ଏବଂ ଉଇଲସନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଯୁଦ୍ଧକାଳୀନ ବିଶ୍ୱ ନେତୃବୃନ୍ଦଙ୍କ ପ୍ରଭାବଶୀଳତା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଆଲୋଚନାର ବସ୍ତୁ ଥିଲା । ଏ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସମାଜବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନେତୃତ୍ୱର ଯେଉଁ ପରିକଳ୍ପନା କଲେ, ସେଥିରେ ନେତୃତ୍ୱକୁ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଗୁଣ (Trait) ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଗଲା । ମଣିଷର ଅନନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧି ପରି ନେତା ଗୁଣ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଗଲା ।

ଏ ପ୍ରକାର ବିଚାରରେ ତାଲିମ ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ନେତୃତ୍ୱର ଯେ ବିକାଶ କରାଯାଇପାରେ ସେପରି ସମ୍ଭାବନାକୁ ସ୍ଥାନ ଦିଆଗଲା ନାହିଁ । କାହାକୁ ତାଲିମ ଦେଇ କବି କରିବା ଯେପରି ଅସମ୍ଭବ, ସେହିପରି ତାଲିମ ଦେଇ ନେତା ତିଆରି କରିବାର ଯୋଜନା

ସମ୍ବନ୍ଧହୀନ ବୋଲି ଧରାଗଲା । କିନ୍ତୁ ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଏ ପ୍ରକାର ଚିନ୍ତାଧାରା ବେଶି ଦିନ ତିଷ୍ଠି ରହିପାରିଲା ନାହିଁ । ନେତୃତ୍ୱ ଯେ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ପ୍ରକ୍ରିୟା (Process) ଏବଂ ଅବସ୍ଥା, ଅନୁଗାମୀ କର୍ମୀ (followers) ଓ ନେତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ନେତୃତ୍ୱର ଉନ୍ମେଷ ଓ ବିକାଶ ଘଟେ – ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କୀୟ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଏକ ନୂଆ ମୋଡ଼ ଦେଲା । ଏ ଧରଣର ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନେତୃତ୍ୱର ଅବସ୍ଥାମୁଖୀ ତଥ୍ୟ (Situational theory) ବୋଲି କୁହାଗଲା ।

ନେତୃତ୍ୱର ଏହି ନୂତନ ତଥ୍ୟରେ ନେତା ପଦବାଚ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁଣାବଳୀକୁ ଯେ ପୂରାପୂରି ସ୍ଥାନ ଦିଆ ଯାଇ ନାହିଁ ସେକଥା ନୁହେଁ । ମାତ୍ର ନେତୃତ୍ୱର ଶୈଳୀ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ନେତାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ନ ହୋଇ ନେତା କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ପରିବେଶର ଅବସ୍ଥା ଓ ଅନୁଗାମୀ ଲୋକଙ୍କ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ବୋଲି ପ୍ରଖ୍ୟାପନ କରାଗଲା । ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ନେତୃତ୍ୱ ପାଇଁ ନେତାର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା, ସମାଜ ସଚେତନଶୀଳତା, ସାମାଜିକ ବିଚାରବୋଧ ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ପରି କେତୋଟି ସାଧାରଣ ଗୁଣର ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ଅଛି ବୋଲି ଅବସ୍ଥାମୁଖୀ ତଥ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରାଗଲା ।

ନେତୃତ୍ୱର ଅଭୀପ୍ସା ନେଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ଓ ଅନୁଗାମୀ ଲୋକଙ୍କ ଗୁଣାବଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ନେତୃତ୍ୱର ରୂପରେଖ ସ୍ଥିର ହୁଏ । ଏହି ତଥ୍ୟଟି ବହୁମାତ୍ରାରେ ସ୍ୱୀକୃତ ହେଲେହେଁ ନେତୃତ୍ୱର ପ୍ରଭାବଶୀଳତାକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପାଇଁ ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀର ଅବତାରଣା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲା । ଅବସ୍ଥା ଭେଦରେ ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ମଧ୍ୟ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଶୈଳୀ କେଉଁ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଉପଯୋଗୀ, ତା'ର ବିଚାର ଆଲୋଚନା ଗବେଷକମାନଙ୍କୁ ସକ୍ରିୟ କଲା ।

ଅନେକ ଗବେଷକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ, ନେତୃତ୍ୱର ଦୁଇଟି ସ୍ପଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ (Task) କୈନ୍ଦ୍ରିକ ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟଟି ହେଉଛି ସମ୍ପର୍କ (Relation) କୈନ୍ଦ୍ରିକ । କାର୍ଯ୍ୟକୈନ୍ଦ୍ରିକ ଧାରାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ନେତା ନିଜ ଦଳର ମୂଳ କାମ (Task)ଟି କିପରି ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇପାରିବ ସେଥିରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ଅନୁଗାମୀ କର୍ମୀମାନେ କିପରି ସୁଚାରୁରୂପେ ଏ କାର୍ଯ୍ୟଟି ସମ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ ସେ ଦିଗରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦେଇ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେଥିରେ ପ୍ରଣୋଦିତ କରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା, କାର୍ଯ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବରେ ବୁଝାଇଦେବା; କେଉଁ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କଲେ କାର୍ଯ୍ୟଟି ଭଲ ରୂପେ ହୋଇପାରିବ ତାହା ସୂଚାଇବା ଓ ସର୍ବୋପରି କାର୍ଯ୍ୟକୁଶଳତାକୁ କିପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରାଯିବା ଉଚିତ ତା'ର ଧାରଣା ଦେବାରେ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ନେତା ତତ୍ପର ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ନେତା କର୍ମୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସୁସମ୍ପର୍କର ବିକାଶ ଏବଂ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ନେତାଙ୍କ ସୁସମ୍ପର୍କ ନେଇ ପ୍ରଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି । ଦଳର

ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କର ବଳିଷ୍ଠତା ଏବଂ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହିତ ନେତାଙ୍କ ସମ୍ପର୍କର ଦୃଢ଼ତା ଉପରେ ଦଳର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୂରଣ ନିର୍ଭର କରେ ବୋଲି ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ନେତା ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି । ଫଳରେ କର୍ମୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଚାହିଦା, ଆଶା ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ଭାବଗତ ପରିପ୍ରକାଶ ପ୍ରତି ସେ ବିଶେଷ ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତି ।

ମୋଟ ଉପରେ ନେତୃତ୍ୱର ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଶୈଳୀ ଅଛି ବୋଲି ବିଚାର କରାଗଲା । ପ୍ରଥମ ଶୈଳୀଟିକୁ ଉତ୍ପାଦନମୁଖୀ, ଉଦ୍ୟୋଗମୁଖୀ ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ନାମକରଣ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ଧାରାଟିର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଥିଲା । ଗୋଷ୍ଠୀର କାର୍ଯ୍ୟ (Task) ଉପରେ । ସେହିପରି ଦ୍ୱିତୀୟ ଶୈଳୀଟିକୁ ବିଭିନ୍ନ ନାମ ଦିଆଯାଇ କର୍ମଚାରୀମୁଖୀ, ଭାବନାମୁଖୀ, ମାନବିକ ଦିଗମୁଖୀ ପ୍ରଭୃତି ନାମ ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଥିଲା ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ । ନେତୃତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଗବେଷଣା କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାରବିଜ୍ଞାନୀ ଓ ସଂସ୍ଥା ଏ ଦୁଇଟି ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟର ସନ୍ଧାନ ଦେଲେ ।

ଏ ଦୁଇଟି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶୈଳୀର ବିଚାର କଲାବେଳେ ଧରିନିଆଯାଉଥିଲା ଯେ ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନେତା ଏ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଶୈଳୀରେ ନିଜ ନେତୃତ୍ୱକୁ ରୂପ ଦିଅନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ନେତା ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ହୋଇଥିବେ । ପୁଣି ନେତାଜଣକ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ହୋଇଥିଲେ ମାନବିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ସେ ଆଦୌ ଜୋର ଦେଉ ନ ଥିବେ । ପରୋକ୍ଷରେ ନେତାଜଣକ ସମ୍ପର୍କମୁଖୀ ହେଲେ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଥିବ ।

କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ କାଳରେ ଏ ମତର ବିଲୟ ଘଟିଛି । ଏ ଦୁଇଟି ଶୈଳୀ ପରସ୍ପରର ବିରୋଧୀ ହୋଇ ନ ଥିବାରୁ ଜଣେ ନେତା ଏ ଦୁଇଟିଯାକ ଧାରାର ମିଶ୍ରଣ କରି ବିଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ନିଜ ନେତୃତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ଦେଇପାରନ୍ତି, ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀକୁ ନୂଆ ରୂପରେଖ ଦେଇଛି । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ସମ୍ପର୍କ ଓ କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ଧାରାର ବିଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାର ସଂଯୋଜନା ଫଳରେ ଚାରୋଟି ନେତୃତ୍ୱ ଶୈଳୀର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ଶୈଳୀର ନେତୃତ୍ୱରେ ନେତା ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । କେତେକ ନେତା ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ କାମ ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । କେତେକ ନେତା ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ କାମ ଉପରେ କମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ଶେଷରେ ଚତୁର୍ଥ ପ୍ରକାରର ନେତା ଉଭୟ କାମ ଓ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ବେଶି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଚାହିଁ ଏବଂ ଅନୁଗାମୀମାନଙ୍କୁ ଚାହିଁ, ବିଭିନ୍ନ ଶୈଳୀର ନେତୃତ୍ୱ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୁଏ । ସୁତରାଂ ନେତୃତ୍ୱକୁ ଏକ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଶୈଳୀ ବୋଲି ବିଚାର ନ କରି ଅବସ୍ଥା ସହ ସମ୍ପର୍କିତ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ଆଧୁନିକ ମତ ।

❑

ଗୁଣ-ଅବିଗୁଣ ଦେଖନ୍ତୁ, ପରିସ୍ଥିତି ବି ଦେଖନ୍ତୁ

ଭଲ ବୁଝାମଣାକୁ ମୂଳଧନ କରି ଗଢ଼ି ଉଠୁଥିବା ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଜୀବନ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅବୁଝାମଣା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ବୁଝାମଣା ନଷ୍ଟ କରୁଥିବା ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିରଖିବା ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

ଅନ୍ୟ ସହିତ ସଂପର୍କ ଖରାପ ହେବାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ହେଉଛି ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ କିଭଳି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଆରୋପ କରୁଛୁ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏକ ଦୁର୍ବଳତା ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଅଧିକ ଭଲ ପାଆନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଭଲ କାମଟିଏ କଲେ ସେ ଭଲ କାମ ବିଷୟରେ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଚିନ୍ତା କରେ । କାମଟି ଖରାପ ହୋଇଥିଲେ, କାରଣଟି ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାର ଭାବେ ।

ନିଜର କାମଟି ଭଲ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ଏଥିପାଇଁ ସେ ନିଜେ ଏବଂ ତା'ର ଗୁଣାବଳୀ ଦାୟୀ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କଲେ । ଫସଲ ଭଲ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଭାବି ବସେ ଯେ ସେ ଖୁବ୍ ଚତୁର, କାମିକା ଏବଂ ଚିନ୍ତାଶୀଳ । ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କଲେ ଛାତ୍ରଟି ଭାବେ ଯେ ସେ ଖୁବ୍ ପରିଶ୍ରମୀ । ଦୋକାନଟି ଭଲ ଚାଲିଥିଲେ ଲୋକଟି ଚିନ୍ତା କରେ ଯେ ସେ ଖୁବ୍ ଯୋଗାଡ଼ି ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ । କଳକାରଖାନା ଠିକ୍ ଚାଲୁଥିଲେ ତା'ର ମାଲିକ ଭାବି ବସେ ସେ ଖୁବ୍ ବିଜ୍ଞ ଓ ଦକ୍ଷ । ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଯେ ଆଦୌ ସତ୍ୟତା ନ ଥାଏ ସେ କଥା ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ସୁକାର୍ଯ୍ୟର କାରଣ ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଯେ କାରଣ ଏ ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଆବୋରି ବସେ ।

ପରୋକ୍ଷରେ କାମଟି ଖରାପ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦାୟୀ କରି ବସେ । ଫସଲ ଖରାପ ହେଲେ ବାହ୍ୟ ବାତାବରଣର ଅସୁବିଧା, ପରୀକ୍ଷାରେ ଖରାପ ହେଲେ କଷ୍ଟକର ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ରର ଦୋଷ, ଦୋକାନ ଭଲ ନ ଚାଲିଲେ ଅନ୍ୟ ଦୋକାନୀର ଚକ୍ରାନ୍ତ ଏବଂ କଳକାରଖାନାର ଅସୁବିଧା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱହୀନତା ଇତ୍ୟାଦି ପରିସ୍ଥିତିଗତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ କାରଣ ବୋଲି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଚାର କଲେ । ମୋଟ ଉପରେ ନିଜ ସୁକର୍ମର କାରଣ ମୂଳରେ ନିଜର ସୁଗୁଣ ଏବଂ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟର କାରଣ ମୂଳରେ ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତି ରହିଛି – ଏହା ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ବଡ଼ କୌତୂହଳର କଥା ହେଉଛି ଯେ ଅନ୍ୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କଲାବେଳେ ଆମେ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ମାପକାଠି ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଅନ୍ୟର ଭଲ କାମ ଦେଖିଲେ ଆମେ ଭାବିବସୁ ଯେ ପରିସ୍ଥିତି ତା'ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଥିଲା । ଅନ୍ୟ ଲୋକଟି ଭଲ ବ୍ୟବସାୟ କରୁଥିଲେ ତାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମୂଳଧନ ମିଳିଗଲା ବୋଲି ଧରିନେଉ । ଅନ୍ୟ ପିଲାଟି ପରୀକ୍ଷାରେ ଭଲ କଲେ ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ସହଜ ଥିଲା ବୋଲି ଭାବିଯାଉ । ଅନ୍ୟଜଣେ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇଲେ ସେ ଲୋକଟିକୁ କୌଣସି ପ୍ରତିଯୋଗିତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ି ନାହିଁ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁ । ଭଲ ବ୍ୟବସାୟ ପରିଚାଳନା ମୂଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷତା, ଭଲ ପରୀକ୍ଷା ଫଳ ମୂଳରେ ଛାତ୍ରର ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ଅନ୍ୟର ପଦୋନ୍ନତି ମୂଳରେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମନିଷ୍ଠା ଯେ ନିହିତ ସେ କଥା ଭୁଲିଯାଉ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକର ବିଫଳତା ଦେଖିଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟର ଅବିଗୁଣ ଧରି ବସୁ । ବ୍ୟବସାୟ ବିଫଳ ହେଲେ ଲୋକଟି ଅଳସୁଆ, ପରୀକ୍ଷାରେ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟ ହେଲେ ଛାତ୍ରଟି ଗଧ, ପଦୋନ୍ନତି ନ ପାଇଲେ ଲୋକଟି ଠକ ବୋଲି ବିଚାର କରୁ । ବିଫଳତା ମୂଳରେ ଯେ ପରିସ୍ଥିତିର ଭୂମିକା ଥାଇପାରେ – ଏ ଚିନ୍ତା ସହଜରେ ମନରେ ପଶେ ନାହିଁ ।

ଆମେ ନିଜର ସଫଳତା ନେଇ ଯେପରି ଚିନ୍ତା କରୁ ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳର ସଫଳତା ନେଇ ସେପରି ଚିନ୍ତା କରୁ । ନିଜର ବିଫଳତା ନେଇ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଯେପରି ଦୋଷ ଦେଉ, ନିଜ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳର ବିଫଳତାରେ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସେପରି ଦୋଷ ଦେଉ । ଅଥଚ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଦଳର ସଫଳତାକୁ ପରିସ୍ଥିତିର ଦାନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଫଳତାକୁ ସେ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନଙ୍କର ଅବିଗୁଣର ଫଳ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରୁ ।

ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କେବଳ ପରିସ୍ଥିତିର ଦାନ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ସମ୍ମାନ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଫଳତାକୁ ବିଚାର କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଗୁଣ ଓ ଦାନ ବିଚାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ବିଫଳତା ଦେଖିଲେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବାକୁ ହେବ । ଏଭଳି ସହାନୁଭୂତିମୂଳକ ବିଚାର ଫଳରେ ବୁଝାମଣା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ସଫଳତା ହେଉ ବା ବିଫଳତା ହେଉ, ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୁଣ ଓ ବାହ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପ ଠିକ୍ ରୂପେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆମର ମନୋଭାବ ଗଠିତ ହେବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଗୋଷ୍ଠୀର ଗୁଣ ଓ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବିଚାର ଆମର ବୁଝାମଣାକୁ ଦୃଢ଼କରି ପାରସ୍ପରିକ ସଂପର୍କକୁ କମନୀୟ କରେ ।

❑

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ପୀଡ଼ା ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନର ସୁଖସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସମତାଳ ଦେଇ ପୀଡ଼ା ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ବିଜ୍ଞାନ ଓ ବୈଷୟିକ ପ୍ରଗତି ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରୁ ଚାପ ମନୁଷ୍ୟର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଜଟିଳ କରିଛି । ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଆତିଶଯ୍ୟ ଜଳବାୟୁ ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ପାରିବାରିକ ସମସ୍ୟା, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଆବଶ୍ୟକ ଉପକରଣ, ସର୍ବୋପରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇଥାଏ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଳେବେଳେ ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ହରାଇ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସମୟରେ ଗୁଡ଼ାଏ ଗୋଷ୍ଠୀର (ଯଥା – ପରିବାର, ଅବସର ବିନୋଦନ ଗୋଷ୍ଠୀ, କର୍ମଜୀବୀ ସଂଘ, ବାସ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନର ବାସିନ୍ଦା) ସଭ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏ ସବୁ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଅନୁଷ୍ଠାନର ଆବଶ୍ୟକତା ପରିପୂରଣ ପାଇଁ ତା'ଉପରେ ଚାପ ପଡ଼େ । ପୀଡ଼ାର ଉତ୍ସ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ବାହାରର ଚାହିଦା ଅନୁପାତରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ବଳ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ ।

ବାହ୍ୟ ଜଗତର ଚାପ ବା ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ କରିପାରୁ ନ ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୀଡ଼ା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ବାହ୍ୟଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ, ତା'ର ଏକ ଶରୀରତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ରହିଛି । ବ୍ୟକ୍ତି ସହ୍ୟ କରିପାରୁ ନ ଥିବା ବାହ୍ୟ ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ, ଶୀତଳତା ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ଅଶାନ୍ତି ଅତିରିକ୍ତ ହେଲେ, ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରେ । ଏହି ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ସମୟରେ ତା'ର କେତେକ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ମଧ୍ୟ ଘଟେ । ଶରୀରରେ ବହୁ ରାସାୟନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ । ଶରୀରର ଜୈବିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ବହୁ ଗବେଷଣା ଓ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଚିନ୍ତାଧାରାର ଉପାଦାନ ରହିଥିଲେହେଁ ତାହା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ପରିସର ବହିର୍ଭୂତ । ଜୀବନର ପୀଡ଼ା ଓ ତା'ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ସବୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ ହୋଇଛି, ତା'ର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ରୂପରେଖ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ପୀଡ଼ାର ଅନୁଭୂତି ନିର୍ଭର କରେ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ଶକ୍ତି ଅବଧାରଣା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ

ବ୍ୟକ୍ତି ଘଟଣାଟିକୁ କିପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରୁଛି, ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ପୀଡ଼ା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ କୌଣସି ପରିମାଣର ଉତ୍ତାପ ବା ଶୀତଳତାକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପୀଡ଼ାଜନକ ନ ଭାବିଲେ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ପ୍ରକୃତ ପରିମାଣ ଅପେକ୍ଷା ବ୍ୟକ୍ତିର ଅବଧାରଣ ତା' ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପକୁ କମ୍ ବା ବେଶି କରିବ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବରଫଖଣ୍ଡ ଥିବା ବାଲ୍‌ଟି ପାଣିରେ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ହାତ ରଖିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବ । ମାତ୍ର ଶୀତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏକପ୍ରକାର ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ କ୍ଲବ ହେଉଛି ପୋଲାର ବିଅର କ୍ଲବ । ଏ କ୍ଲବର ସଦସ୍ୟମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ବରଫ ପରି ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ସନ୍ତରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯାଆନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ଏଥିରୁ ଆମୋଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଆଦୌ ଠିଆହେବାକୁ ଜାଗା ନ ଥିବା ବସରେ ଚଢ଼ି ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀକୁ ଯିବା ପୀଡ଼ାଜନକ । କିନ୍ତୁ ସେହିପରି ଏକ ବସ୍‌ରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ପିକ୍‌ନିକ୍ ଯିବାରେ ଆମୋଦ ଭରି ରହିଥାଏ । ସୁତରାଂ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀକୁ ଚାହିଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତିକୁ କିପରି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରୁଛି, ତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ମାତ୍ରା ।

ଏକ ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ପଦ୍ଧତିରେ ମଧ୍ୟ ଏ ଦିଗଟିକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି । ଜଣେ ଗବେଷକ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ଭୀତିପ୍ରଦ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କଲେ । ଏହି ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ଆଫ୍ରିକାର ବଣ୍ୟ ଅଧିବାସୀମାନେ ପ୍ରାଚୀନ ପ୍ରସ୍ତର ଯୁଗର ଅସ୍ତ୍ରଶସ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ପୁରୁଷର ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟରୁ କିପରି ଚର୍ମ କାଟୁଥିଲେ ତା'ର ଦୃଶ୍ୟ ଥିଲା । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଦ୍ୱାରା କିଭଳି ସବୁ ଅଘଟଣ ଘଟିପାରେ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ହୋଇପାରେ ତା'ର ଦୃଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା ଥିଲା । ଏହି ସବୁ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଦେଖୁଥିବା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ମପାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଗବେଷକ କେତେକ ଦର୍ଶକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ସୂଚନା ଦେଉଥିଲେ । 'ପ୍ରଦର୍ଶିତ ହେଉଥିବା ଛବିସବୁ କେବଳ ଛବି ଏବଂ ଏଥିରେ ଅଭିନୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର କୌଣସି କ୍ଷତି ପ୍ରକୃତରେ କରାଯାଉ ନାହିଁ' – ଏଭଳି ସୂଚନା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଅପରପକ୍ଷରେ ଅନ୍ୟ ଦର୍ଶକମାନଙ୍କୁ ଏପରି କୌଣସି ପୃଷ୍ଠଭୂମିର ସୂଚନା ଦିଆଯାଉ ନ ଥିଲା । ପରୀକ୍ଷାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ ସୂଚନା ପାଉଥିବା ଦର୍ଶକମାନେ ସୂଚନା ପାଉ ନ ଥିବା ଦର୍ଶକମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅସ୍ଥିରତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି । ସୂଚନା ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଅନୁଭବ କରୁଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା ।

ସ୍ଥୂଳତଃ, ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାର ମୂଲ୍ୟାୟନକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏଭଳି ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣାକୁ ଯେପରି ମୂଲ୍ୟାୟନ କରେ ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ବୟ କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ରୂପ ନିଏ । ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୀକାର କରୁ ବା ନ କରୁ, ଭୌତିକ ଜଗତର କେତେକ ପୀଡ଼କ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱୀକାର କରୁ ନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ଶବ୍ଦ ପ୍ରଦୂଷଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶ୍ରବଣେନ୍ଦ୍ରିୟ ପାଇଁ କ୍ଷତି ସାଧନ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଅସ୍ୱୀକାର ସତ୍ତ୍ୱେ ଧୂମପାନ ଶାରୀରିକ କ୍ଷତିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପଦ୍ଧତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଥିଲେହେଁ, ସମୟ ସମୟରେ କେତେକ ପୀଡ଼କର କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ ।

ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଃଖପ୍ରଦ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାର ହ୍ରାସ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରେ । ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ସମନ୍ବୟ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ପୀଡ଼ାର ଉପଶମ ପାଇଁ ଯେଉଁ ସବୁ କୌଶଳ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର । ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ସମନ୍ବୟ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନରେ ନିୟୋଜିତ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟାଟିର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ପରେ ସମସ୍ୟାଟି ଯେପରି ସମାଧାନ ହୋଇପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଉଦ୍ୟମ କରେ । ନିଜର କ୍ରିୟାକଳାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସମ୍ବଳସବୁର ସମନ୍ବୟ ଆଣି ସମସ୍ୟାଜନିତ ପୀଡ଼ାର ହ୍ରାସ କରେ ।

ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ସମନ୍ବୟ କୌଶଳଟି ମୁଖ୍ୟତଃ ଭାବପ୍ରଧାନ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ତତ୍ପର ନ ହୋଇ ନିଜର ଭାବାବେଗର ପରିଚାଳନାରେ ସଚେଷ୍ଟ ହୁଏ । ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଉଦ୍‌ଭୂତ ବିଭିନ୍ନ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରି ମନଦୁଃଖ କରିବାର କିଛି ନାହିଁ ବୋଲି କହି ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେଇ, ଖରାପ ପରିସ୍ଥିତିଟିର ଅନ୍ତରାଳରେ ବିଧାତାଙ୍କର ଆଉ କିଛି ଭଲ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଛି ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କିଭଳି ଅତୀତରେ ଓ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି ତାହାର ସନ୍ଧାନ କରି ସେମାନେ ନିଜର ଚାପ ଲାଘବ କରନ୍ତି । ଅସ୍ୱୀକାର କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁଇଟି ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପୂରାପୂରି ଅସ୍ୱୀକାର କରି ସେପରି କିଛି ଜଟିଳ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ନାହିଁ ବୋଲି ମନକୁ ମନ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଏ । ଅନ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କଲେ ମଧ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିର କୌଣସି କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ ବୋଲି ମନକୁ ବୁଝାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ସମନ୍ବୟ କୌଶଳ ହେଉ ବା ଭାବମୁଖୀ କୌଶଳ ହେଉ, ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ବୟ କୌଶଳ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ । ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ମନରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଲଟେରୀ ଉଠୁଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାବେଳେ, ଚାକିରି ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯିବାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସଫଳତାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ କମ୍ ବୋଲି ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନିଜକୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦିଏ ଯେ ଏ ପୋଷାକ ଯୋଗୁଁ ଭାଗ୍ୟରେ ଭଲ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ସେଇଭଳି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କଲମ ନେଇ କିମ୍ବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଳାରେ ବାହାରି ସଫଳତାର ଅଧିକାରୀ ହେବ ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରେ । ସାମୟିକ ଭାବେ ଏଭଳି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବୋଧ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୀଡ଼ା ହ୍ରାସ କରେ ଏବଂ ବିଫଳତାଜନିତ ଆଶଙ୍କାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳରେ କେନ୍ଦ୍ର ହେଉଛି ପରିସ୍ଥିତିଟି କିପରି ଅର୍ଥ କରାଯାଉଛି । ପରିସ୍ଥିତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ନିଏ । ଧର୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଓ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଦୃଢ଼ବିଶ୍ୱାସ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୂଲ୍ୟାୟନ ପଦ୍ଧତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଧାର୍ମିକ ପରମ୍ପରା ଏବଂ ଗୁରୁବାଦରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ବ୍ୟକ୍ତି ପରିସ୍ଥିତିର ଜଟିଳତାକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରେ ଏବଂ ଏହାର ସମାଧାନ ସହଜ ବୋଲି ମନେକରେ । ସେହିପରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଥିଲେ ସେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଜଡ଼ିତ ପରିସ୍ଥିତିଟିକୁ ଜଟିଳ ଅଥଚ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଜଡ଼ିତ ନ ଥିବା ପରିସ୍ଥିତିଟିକୁ ସରଳ ମନେକରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ନୀତିବାଦୀ ହୋଇଥିଲେ ନୀତିସମ୍ପର୍କୀୟ ସମସ୍ୟା ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରେ, କିନ୍ତୁ ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟାର ଜଟିଳତା ବେଶି ଉଦ୍‌ବେଗ ସୃଷ୍ଟି କରି ନ ଥାଏ । ସୁତରାଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆନୁଗତ୍ୟ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାକୁ ବୃଦ୍ଧି ବା ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କ ବହୁ ଗବେଷକ ଅନୁଶୀଳନ କରିଛନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପରିସ୍ଥିତି ଭେଦରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକରଣମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଦର୍ଶାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ଭାବମୁଖୀ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରେ । ତଥାପି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଭେଦରେ ଲୋକମାନେ କେତେକ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ଅଧିକ ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତି । ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଖୁସିବାସିଆ ମିଞ୍ଜାସର ଲୋକମାନେ ବେଶି କାର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସ୍ଥଳେ ଗମ୍ଭୀର ଭାବସଂପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାବମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ପରିସ୍ଥିତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗ କରିଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି ତା'ର ପରିସରରେ ଥିବା ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ନିରୂପଣ ।

ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ କି କି ସମ୍ବଳ ରହିଛି, ତାହା ସେ କେଉଁ ପରିମାଣରେ ଉପଯୋଗ କରିପାରିବ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ କି ପ୍ରକାରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହେବେ, ତା'ର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରେ । ସମ୍ବଳଗୁଡ଼ିକ ଆର୍ଥିକ, ଶାରୀରିକ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, କ୍ଷମତା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଜିନିଷପତ୍ର ପରି ଭୌତିକ ସମ୍ବଳ ହୋଇପାରେ । ପାରିବାରିକ ସହାୟତା, ବନ୍ଧୁ ପରିଜନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ପରିଚିତ ଭଳି ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳ ମଧ୍ୟ ଥାଇପାରେ, ମାନସିକ ସମ୍ବଳସବୁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଭିତରେ ଖୋଜେ । ଆଶା, ବିଶ୍ୱାସ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନଜନିତ ଦକ୍ଷତା ଆଦି ମାନସିକ ସମ୍ବଳର ବିଚାର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କରିଥାଏ ।

ପରିସ୍ଥିତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଓ ଉପଯୋଗୀ ସମ୍ବଳର ସୁଲଭତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ବ୍ୟବହାର କରେ । ପରିସ୍ଥିତିର ସାମନାସାମନି ମୁକାବିଲା କରିବା, ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା କରିବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ସାମାଜିକ ସହାୟତା ଲୋଡ଼ିବା, ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପରିସ୍ଥିତିର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଛାଡ଼ଛାଡ଼ ଭାବ ଦେଖାଇବା, ପରିସ୍ଥିତିଟି ମୂଳରେ ମହତ୍ କାରଣର ଚିନ୍ତା ଆଣିବା ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଓ ଶାସ୍ତ୍ର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ବେଶି ଫଳପ୍ରଦ ସେ କଥା ନିଶ୍ଚିତଭାବରେ କହିବା କଷ୍ଟ । କୌଣସି ଏକ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳର ଉପଯୋଗିତା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତଥାପି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉଛି ଯେ ଭାବପ୍ରଧାନ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ସାମୟିକ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ କାର୍ଯ୍ୟକରଣମୁଖୀ ସମନ୍ୱୟ କୌଶଳ ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନରୁ ମାନସିକ ପୀଡ଼ାର ପରିମାଣ ଲାଘବ କରି ମାନସିକ ଶାନ୍ତିର ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମସ୍ୟାଜଡ଼ିତ ପରିସ୍ଥିତିର ବାସ୍ତବ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଲବ୍ଧ ସମ୍ବଳ ସବୁର ସମୀକ୍ଷା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ବାସ୍ତବ ଉପଯୋଗ କରିବା ବିଧେୟ ।

❑

ଅସହାୟତା

ବହୁଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟରେ ପାଦ ଦେଲେ କିମ୍ବା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ କିମ୍ବା ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ, ତା' ମନରେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ସେ ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ଯୌବନ କାଳରେ ସେ ଯାହାସବୁ କରିପାରୁଥିଲା ତାହା ଆଉ କରିପାରୁ ନାହିଁ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାକୁ ଦେଖିଚାହିଁ ଖୁବ୍ ସାବଧାନତାର ସହିତ ସବୁ ସତର୍କତାର ସହିତ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ସେହିପରି ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ମଣିଷର କାମର ପରିସର ବହୁତ କମିଯାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ରହି ମନୁଷ୍ୟର କର୍ମତତ୍ପରତା କମିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣା ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଅସହାୟତାର ବୀଜ ବୁଣିଦିଏ । ମନରେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଫଳରେ ଅବସାଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ କର୍ମତତ୍ପରତା କମିଯାଏ । ଜୀବନରେ ଏକପ୍ରକାର ଶିଥିଳତା ଦେଖାଦିଏ ।

ଏ ପ୍ରକାର ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ସହଜରେ ବୁଝି ହେଉଥିଲେ ହେଁ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେ ଲୋକେ ଅସହାୟତା ଦେଖାନ୍ତି – ଏହା ବେଶ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ । ପାଶ୍ ବୁକ୍‌ଟି ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଯାଇ ସମ୍ପୃକ୍ତ କିରାଣିଜଣକୁ ନିଜ ସିଟ୍‌ରେ ନ ପାଇ ଫେରିଆସିଥିବା ଲୋକକୁ ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଦେଖିଥିବେ । ନିଜ ଘର ପାଖରେ ଯାଇଥିବା ନାଳକୁ ସଫା କରାଇ ନ ପାରି ମନଦୁଃଖ କରୁଥିବା ଲୋକର କଥା ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ଶୁଣିଥିବେ । ଛୋଟ ଛୋଟ କାମ ସବୁ କରାଇ ନ ପାରିବାରେ ଅସହାୟତା ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଶୁଣିଥିବେ । ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଶିଥିଳତା ଯେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏକ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି କରେ – ଏହା ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ଏକ ନିଛକ ବାସ୍ତବତା ।

ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଓ ଅସହାୟତାବୋଧ କିପରି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତା'ର ମୂଳଧାରଣା ଆସିଥିଲା ଛୋଟ ଛୋଟ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଉପରେ ହୋଇଥିବା କେତୋଟି ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷାରୁ । କେତେକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରଥମେ ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଯନ୍ତାର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖିଦେଇ ଉକ୍ତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହ କଲେ । ମୂଷାଟି ଇତସ୍ତତଃ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିଆସି ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହିପରି କିଛି ସମୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ଦେଲା ପରେ ମୂଷାଟି ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱଟି ନିରାପଦ

ବୋଲି ଖୁବ୍ ଭଲଭାବେ ଜାଣିଗଲା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ସମୟ କାଟିବାକୁ ପସନ୍ଦ କଲା । ପରେ ପରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମନରେ ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର କୌତୂହଳ ଜନ୍ମ ନେଲା । ଯନ୍ତାର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହ କଲେ ତା'ର ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହେଉଛି ବୋଲି ଜାଣିବାକୁ ସେମାନେ ଉଦ୍ୟମ କଲେ ।

ଯନ୍ତାର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ଦେଲା ପରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ ମୂଷାଟି ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଖୁବ୍ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରି ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି । ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱର କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଉଛି ଏବଂ ପୁଣି ସେ ପାର୍ଶ୍ୱର ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଷ୍ଟ ପାଇ ଏ ପଟକୁ ଚାଲିଆସୁଛି । ବାରମ୍ବାର ଉଦ୍ୟମ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଦ୍ୟୁତ୍ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ନ ପାଇ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଉଛି । ବହୁ ଚେଷ୍ଟାକରି ମଧ୍ୟ ସେ ଫଳାଫଳରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ସକ୍ଷମ ନୁହେଁ – ଏହା ଜାଣିଲା ପରେ ସେ ଆଉ ଚେଷ୍ଟା ନ କରି ସ୍ଥିର ହୋଇ ବସି ରହୁଛି । ତା'ର ବ୍ୟର୍ଥତା, ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଏବଂ ଦୁଃଖ ମନୋଭାବ ତା' କର୍ମଶୂନ୍ୟତାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼େ । ସବୁଠାରୁ କୌତୂହଳର ବିଷୟ ଯେ କିଛି ସମୟ ପରେ ଯନ୍ତାଟିର ପରିବେଶ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଅନ୍ୟପାର୍ଶ୍ୱଟି ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ମୂଷାଟି ନିରାପଦ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଓ ବାହ୍ୟ ଫଳାଫଳ ଭିତରେ କୌଣସ ସଂପର୍କ ନାହିଁ ବୋଲି ଅନୁଭବ କଲା ପରେ ଏହି ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଏହି ଅସହାୟତା କେବଳ ମୂଷା ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା । କୁକୁରଟିକୁ ଗୋଟିଏ ମୁକ୍ତିହୀନ ବାକ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ରଖିଦେଇ କିଛି ସମୟ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ସ୍ରୋତ ପ୍ରବାହ କରାଗଲା ଏବଂ ଏହି ଦ୍ୱିତୀୟ ବାକ୍ସରେ ମୁକ୍ତିର ପନ୍ଥା ଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୁକୁରଟି ଏହି ମୁକ୍ତି ଉପାୟର ବ୍ୟବହାର କରି କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କଲା ନାହିଁ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିବେଶରେ ପଡ଼ି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଯେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ – ଏ ବିଷୟରେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ଏକମତ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଦେଖେ ଯେ ନିଜର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ସେ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରୁ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତା'ର ଅସହାୟତାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଅସହାୟତାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଫଳରେ ଚାରୋଟି ପରିଣାମ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମତଃ, ଅସହାୟତାବୋଧ ସୃଷ୍ଟି ହେଲେ ନୂଆକରି କିଛି ଶିଖିବାର ଆଗ୍ରହ ରହେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣଶୀଳ ଓ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ – ଏ ଧାରଣା ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ର କୌଣସି ଏକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅସହାୟତାବୋଧର ଶରବ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯେତେ

ପରିଶ୍ରମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଆଶାନୁରୂପ କୃତିତ୍ୱ ହାସଲ ନ କରିବା, ଦୃଢ଼ ନିଷ୍ଠା ସତ୍ତ୍ୱେ ସଫଳତା ନ ଆସିବା ଇତ୍ୟାଦି ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ଅବସ୍ଥାରେ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ଛାତ୍ର ମନରେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଛାତ୍ରଟି ଉନ୍ନତ ପରିବେଶସଂପନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସ୍କୁଲକୁ ଗଲେ ମଧ୍ୟ ଅସହାୟତାବୋଧର ବିଲୋପ ନ ଘଟି ପୂର୍ବପରି ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ସୂଚାଇଥାଏ । ନୂଆ ପରିବେଶରୁ ନୂଆ କଥା ଶିଖିବା ଏବଂ ନିଜ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା କମିଯାଏ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଅସହାୟତାବୋଧ ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ପ୍ରେରଣା ଓ ଅଭୀପ୍ସା କମିଯାଏ । ନୂଆ ଶକ୍ତି, ନୂଆ ଉନ୍ମାଦନା ନ ଆସି ଏ ପ୍ରକାର ଜଡ଼ତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି କରି କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବାର ତତ୍ପରତା ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଏ ।

ତୃତୀୟତଃ ଏହା ସହିତ ମାନସିକ ଅବସାଦ ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମନରୁ ପ୍ରସନ୍ନତା ଲୋପପାଇ ଦୁଃଖ ଅବସାଦ ମନୋଭାବ ଆଚ୍ଛନ୍ନ କରେ । ସର୍ବୋପରି ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ସଂପର୍କରେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଥାଏ, ତାହାର ହାନି ହୁଏ । ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ଅବସ୍ଥାର ପୁନରାବୃତ୍ତି ଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟର ନିଜ ଉପରୁ ଆସ୍ଥା, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ତୁଟିଯାଏ ଏବଂ ଶିଥିଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଏହି ଆଲୋଚନାରୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ନାହିଁ ଯେ କୌଣସି ଏକ କୃତ୍ରିମ ଯନ୍ତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ରଖି ଅନ୍ୟ କେହି ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ଅବସ୍ଥା ତା' ଉପରେ ଚାପିଦେଉଛି । ଆମର ବାହ୍ୟ ପରିବେଷ୍ଟନୀ, ବାହ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ହୋଇ ଆମ ଉପରେ ଏପରି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି

ସବୁ ମନୁଷ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ଏପରି ଅସହାୟତା ଦେଖାନ୍ତି କି ? ଆମେ ଭଲରୂପେ ଜାଣୁ ଯେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଖୁବ୍ କର୍ମତତ୍ପର, ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଆଗଭର । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖୁବ୍ ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଓ ଆଳସ୍ୟପରାୟଣ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ସବୁ ଲୋକ ଏକପ୍ରକାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ଶରବ୍ୟ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଅସହାୟତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅନୁଶୀଳନରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଅସହାୟତାବୋଧକୁ ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ କରେ ।

ନିୟନ୍ତ୍ରଣବିହୀନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପଡ଼ି ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ – ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି ହେଲା କାହିଁକି ? ତାହାର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ଯେଉଁ ସବୁ ଚିନ୍ତା ଆସେ ତା'ର ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଦିଗ ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର କାରଣ ସଂପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଦାୟୀ କରିପାରେ । ନିଜକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଦାୟୀ କରୁଥିଲେ ଲୋକର ଅସହାୟତାବୋଧ ବେଶି ହୁଏ । ନିଜ ଉପରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ ତୁଟେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିସ୍ଥିତିର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରେ । ସେ ଯଦି ଭାବି ବସେ ଯେ ପରିସ୍ଥିତିଟି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ, ତେବେ ଅସହାୟତା ଅଧିକ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏ ଦେଶରେ ଆଉ କେବେ କିଛି କାମ କରିହେବ ନାହିଁ । ଏପରି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ଲୋକର ଅସହାୟତା ଅଧିକ । ବର୍ତ୍ତମାନର କେତେକ ଅସୁବିଧା ଯୋଗୁଁ ଆମ ଦେଶରେ କାମ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେଉ ନାହିଁ । ଏଭଳି ଚିନ୍ତା ଅସହାୟତାର ଦୀର୍ଘତାକୁ ସୀମିତ ରଖେ ।

ତୃତୀୟତଃ ଅସହାୟତା କାରଣର ବ୍ୟାପକତା ସଂପର୍କରେ ଚିନ୍ତା ଅଧିକ କୁପ୍ରଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ମେସିନ ଚଳାଉଥିବା ଲୋକଟି ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇ ହାତଟି ହରାଇ ବସିଲେ ସେ ହାତଦ୍ୱାରା କିଛି କାମ କରିପାରିବ ନାହିଁ – ଏଭଳି ଚିନ୍ତା ତା'ର ଅସହାୟତାର ପରିସରକୁ ଖୁବ୍ ବଢ଼ାଇଦିଏ ।

ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ଯେ ପରିବେଶଗତ ଅସୁବିଧାରୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ଅଂକୁରିତ ହେଲେହେଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାନସିକ ଭଙ୍ଗୀ ଏହାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରୁ ନିଷ୍କ୍ରିୟତା ପରିହାର କରି ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଓ ଜାତୀୟ ଜୀବନକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବାକୁ ହେଲେ ମାନସିକ ଅସହାୟତା ପରିହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଏହାର ପରିହାର ଦିଗରେ ଆତ୍ମଗ୍ଲାନିର ବିଲୋପ ଦରକାର । ନିୟନ୍ତ୍ରଣହୀନ ପରିବେଶର ପ୍ରଭାବ ଯେ ସମୟ ଓ ପରିସର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସୀମିତ, ଏ ସଚେତନଶୀଳତା ଆବଶ୍ୟକ । ମାନସିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ଅସହାୟତାକୁ ଖୁବ୍ ସୀମାବଦ୍ଧ ରଖାଯାଇପାରେ । ଏହାର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମ୍ଭାବନା ଆମ ବିକାଶର ଅଗ୍ରଦୂତ ରୂପେ କାମ କରିବ ।

❑

ଏ ମନ ଲୋଡୁଥାଇ ଯାହା

ମଣିଷ ମନର ପରିସୀମା ସୁବିସ୍ତୃତ । ମନରେ ବହୁ ଆଶା ଜନ୍ମ ନିଏ, ବହୁ କଳ୍ପନା ରୂପ ନିଏ ଏବଂ ବହୁ ବାସନା ଫଳବତୀ ହେବା ପାଇଁ ପଥ ଖୋଜେ । ବହୁ ସମୟରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ଏ ସବୁ ଆଶା ଓ କଳ୍ପନା କ'ଣ ପ୍ରକୃତରେ ସତ ହୁଏ ? ଅନେକ ସମୟରେ କେହି କେହି ମଣିଷ ମନର ଆଶା ଓ କଳ୍ପନାକୁ ଏକପ୍ରକାର ଖାମ୍‌ଖେୟାଲୀ କହି ଉଡ଼ାଇ ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ କେହି ପାଗଳ ପ୍ରଳାପ କହି ଉପହାସ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମଣିଷର ମନ ଯାହା ଖୋଜେ ତାହା ସେ ପାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମନର ଗଭୀରତା, ଇଚ୍ଛାର ଦୃଢ଼ତା ଓ ଚେଷ୍ଟାର ତତ୍‌ପରତା ।

ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବହୁ ସମୟରେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଆମ ଜୀବନରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଯୋଜନା କାମ କରେ । ଆମେ ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଅତି ଗଭୀର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରୁ ଏବଂ ପାଇବା ପାଇଁ ଅଭିଳାଷ ପୋଷଣ କରୁ, ତାହା ଆମର କାର୍ଯ୍ୟଧାରାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ହୁଏତ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଅନୁଭବ କରି ନ ପାରୁ ଯେ ଆମର ଚିନ୍ତା, ଆମର ଅଭିଳାଷ ଆମକୁ ସଫଳତା ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ସତ ଯେ ଆମ ମନର ଚିନ୍ତା କେବଳ ଆମର କାମ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ନାହିଁ, ଚିନ୍ତାର ଗଭୀରତା ଅଧିକ ହୋଇଥିଲେ ତାହା ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବକୁ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ଯେଉଁ ଲୋକଟି ନିଜେ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଉଛି ବୋଲି ଭାବେ ସେ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ବୁଢ଼ା ହୋଇଯିବା ବିଚିତ୍ର ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଯୌବନର ପରିକଳ୍ପନା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଯୁବକତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିପାରେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର କଥା ଯେ ଶରୀରର ପରିବର୍ତ୍ତନ କେବଳ ବାହ୍ୟ ଘଟଣା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ ବରଂ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନିର୍ଭର କରେ ମନର ସ୍ଥିତି ଉପରେ । ଶରୀରର ବିକୃତି ଥାଇ ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଉପରକୁ ଉଠିବା ଲୋକ ବିରଳ ନୁହନ୍ତି । ବିଶ୍ୱ ଇତିହାସରେ ଡିମୋସ୍‌ଥେନ୍‌ସ ଜଣେ ସୁବକ୍ତା, କିନ୍ତୁ ବାଲ୍ୟ କାଳରେ ତାଙ୍କ ପାଟି ଲାଗୁଥିଲା । କେଲରମ୍ୟାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥା ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଥିଲା କିନ୍ତୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ସେ ଜଣେ ଅପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ସନ୍ତରଣକାରୀର ସମ୍ମାନ

ପାଇଲେ । କେତେକ ଅଲମ୍ପିକ ରେକର୍ଡ଼ ସୃଷ୍ଟିକାରୀଙ୍କ ଜୀବନ ଇତିହାସରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ଏକ ଶାରୀରିକ ଅସୁବିଧା ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥିଲା ବିଜୟର ଇଚ୍ଛା । ସେ ଇଚ୍ଛାର ପ୍ରଭାବରେ ସେମାନେ ଅହରହ ଚେଷ୍ଟା କରି ନିଜର ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ବିଶ୍ୱରେକର୍ଡ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଥିଲେ ।

କିଛି ବର୍ଷ ତଳେ ଘଟିଯାଇଥିବା ଏକ ସତ ଘଟଣା ମନରେ ବହୁ ଶକ୍ତି ଆଣିଦେବ । ଲେଖକ ନିଜର ଗବେଷଣା ପାଇଁ କାନାଡ଼ାରେ ରହୁଥିବା ବେଳେ ୧୯୭୯-୮୦ରେ ଏ ଘଟଣାଟି କାନାଡ଼ାରେ ଘଟିଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏ ଘଟଣାର ପ୍ରଭାବ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଖେଳି ଯାଇଥିଲା । ଏ ଘଟଣାଟି ଟେରୀ ଫକ୍ସ ନାମକ ଗୋଟିଏ ବାଳକ ଓ ତା'ର ମାନସିକ ବଳକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି ।

ଟେରୀ ଫକ୍ସ ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବା ଗୋଟିଏ ସ୍କୁଲ ଛାତ୍ର । ସେ ଖୁବ୍ ମେଳାପୀ ଏବଂ କର୍ତ୍ତବ୍ୟନିଷ୍ଠ । ହଠାତ୍ ଦିନେ ସେ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲା । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ସେ କିଛି ଖାତିରି ନ କରି ନିଜ କାମରେ ଲାଗିଲା । କିଛିଦିନ ଧରି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଲାଗି ରହିବାରୁ ସେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଲା । ଡାକ୍ତର ଆମୂଳଚୂଳ ପରୀକ୍ଷା କରି ଯାହା କହିଲେ ତାହା ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରିଲା ନାହିଁ । ଡାକ୍ତର ଜଣାଇଲେ ଯେ ଟେରୀକୁ କ୍ୟାନ୍ସର ବା କର୍କଟ ରୋଗ । ବହୁଲୋକ ଏ ରୋଗର ନାଁ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇ ବସିବେ । ଅନେକ ଲୋକ ହତାଶାର ଶିକାର ହେବେ । କିନ୍ତୁ ଟେରୀର ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ । ସେ ନିଜ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇଲା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାରେ ସମୟ ଦେଲା । ରୋଗ ବେଶ୍ ବଢ଼ି ଯାଇଥିଲା, ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନ ଥିଲା । ରୋଗଟି ଜଣାପଡ଼ିବାମାତ୍ରେ ଟେରୀର ଶିକ୍ଷାଦୀକ୍ଷା ବାଧା ପାଇଲା ସତ, କିନ୍ତୁ ସେ ପଣ କଲା ଯେ କ୍ୟାନ୍ସର ବା କର୍କଟରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଅଗଣିତ ନରନାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସେ କିଛି ନା କିଛି କରିବ । କିଛି ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏ ରୋଗର ଗବେଷଣା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବିପୁଳ ଅର୍ଥ ସଂଗ୍ରହରେ ଆପ୍ରାଣ ଉଦ୍ୟମ କରିବ ।

ଟେରୀର ରୋଗ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା' ମନର ବଳ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ି ଚାଲିଥାଏ । ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଟେରୀର କର୍କଟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଗୋଡ଼ଟିକୁ କାଟି ଦିଆଗଲା । ଟେରୀ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଦଉଡ଼ି ଦଉଡ଼ି ଲୋକମାନଙ୍କର ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ଭିକ୍ଷା କଲା କର୍କଟ ରୋଗ ନିରୋଧ ଗବେଷଣା ପାଇଁ । କାନାଡ଼ାର ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ସେ ଗଲା ସେଠାରେ ଅଗଣିତ ଜନତା ତା' ପଛରେ ସମ୍ବେଦନା ଜଣାଇ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅନ୍ତି । ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଟେରୀର ଏ ଦୌଡ଼ ଚାଲିଲା । ମଝିରେ ସେ ଯେତେବେଳେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ, ତା'ର ଡାକ୍ତରମାନେ ସାମୟିକ ଭାବେ ତା'କୁ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଆଣନ୍ତି । ଅବସ୍ଥାର ସାମାନ୍ୟ ଉନ୍ନତି ଘଟିବା ମାତ୍ରେ ସେ ପୁଣି ଦୌଡ଼ା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଗବେଷଣା

ପାଇଁ ଯେତେ କୋଟି ଟଙ୍କା ସଂଗ୍ରହ କରିବ ବୋଲି ଟେରୀ ପଣ କରିଥିଲା, ତାଠାରୁ ଖୁବ୍ ବେଶି ସେ ଆଦାୟ କରିପାରିଥିଲା । ଟେରୀର ଜୀବନ ଦୀପ ୧୯୮୧ ମସିହାରେ ଲିଭି ଯାଇଛି ସତ, ହେଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାନାଡ଼ାବାସୀ ଓ ବିଶ୍ୱବାସୀଙ୍କ ହୃଦୟ କୋଣରେ ତା'ର ସ୍ମୃତି ସ୍ଥାନ ପାଇଛି । ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା ଓ ବାହ୍ୟ ଜଗତର ବାଧାବନ୍ଧନର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ମଣିଷ ଯେ ନିଜର ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରିପାରେ, ଟେରୀ ଫକ୍ସର ଜୀବନୀ ଏକ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ ।

❑

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଭାଷା

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଶବ୍ଦଟି ଆମ ଅଭିଧାନରେ ବହୁ ପ୍ରଚଳିତ । ଆମର କଥିତ ଭାଷାରେ ବହୁ ବ୍ୟବହୃତ । କିନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ଅବଧାରଣା ବିକ୍ଷିପ୍ତ ଓ ବିତର୍କିତ । ଅନ୍ୟକୁ ଦେଖି ଆମେ ବେଳେବେଳେ 'ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ' ବା 'ଖରାପ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ'ର ଅଧିକାରୀ ବୋଲି କହୁ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲି ବିଚାର କରୁ ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ବିଖଣ୍ଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲି ବର୍ଣ୍ଣନା କରୁ । ଅଥଚ ଭଲ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ, ସେ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଗଲାବେଳେ ଆମେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ । ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ଦେଇ ଏ ଗୁଡ଼ିକ ବୁଝାଇବା ଆମ ପକ୍ଷରେ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ ।

ମାସ୍‌ଲୋ, ଏରିକ୍‌ସନ ଏବଂ ରୋଜର୍ସଙ୍କ ପରି କେତେକ କାଳଜୟୀ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ମଣିଷର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁ ଭାଷା ଓ ଯେଉଁ ବିଭାଗୀକରଣ ପ୍ରୟୋଗ କରିଛନ୍ତି, ସେଥିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୁଝିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

କେହି କେହି ବିଶେଷଜ୍ଞ ମଣିଷର ଶରୀର ଗଠନ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ନାମକରଣ କଲାସ୍ଥଳେ କେହି କେହି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଲୋକମୁଖୀ କିମ୍ବା ଭାବନାମୁଖୀ ତା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ ମୂଳରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱୀକୃତ ଧାରଣା ରହିଛି । ତାହା ହେଉଛି, କୌଣସି ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଧରଣର ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ (introvert) ଓ ବହିର୍ମୁଖୀ (extrovert) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ ।

ବହିର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ଲୋକମାନେ ଲୋକମୁଖୀ । ଏମାନେ ସଦାସର୍ବଦା ବାହ୍ୟଜଗତର ଉଦ୍ଦୀପନା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟିତ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ, କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ, ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସାମାଜିକତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଏମାନେ ବ୍ୟାକୁଳ । ଗମ୍ଭୀର ପରିବେଶ ଭିତରେ ଏମାନେ ପଶିଆସିଲେ ପରିବେଶର ଗମ୍ଭୀରତା ହ୍ରାସ ପାଇ ହର୍ଷମୁଖର ହୋଇଉଠେ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ବହିର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ

ଲୋକେ ଭଲ ବିକ୍ରୟକାରୀ ରୂପେ, ଭଲ ଲୋକ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ ରୂପେ ଓ ଲୋକ ପରିଚାଳନାର ମ୍ୟାନେଜର ରୂପେ ସଫଳତା ହାସଲ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ମୁଖ୍ୟତଃ ପାରସ୍ପରିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା ଓ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନର ସୁଯୋଗ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବହିର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକମାନଙ୍କର ସଫଳତାର ଆଶା ବେଶି ।

ପରୋକ୍ଷରେ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକେ ବେଶି ପରିମାଣରେ ଭାବନାଶ୍ରୟୀ । ଏମାନେ ଶାନ୍ତ, ଭାବପ୍ରବଣ, ବୃଦ୍ଧିଗାମୀ ଓ ଚିନ୍ତାପ୍ରିୟ । ଗଭୀର ମନନଶୀଳତା ସହିତ କାମ କରିବାକୁ ଏମାନେ ବେଶି ଆଗ୍ରହୀ । ଶାନ୍ତ ନିରବ ପରିବେଶ ଏମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ । ଏପରି ଲୋକମାନେ ଗବେଷଣା ଓ ଅଧ୍ୟୟନଜନିତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ବେଶି ପାରଦର୍ଶିତା ଦେଖାନ୍ତି ।

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ସମନ୍ୱୟଶୀଳତାର ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱକୁ ଯାଇ ସୃଜନଶୀଳତା ଦର୍ଶାଇଥାନ୍ତି । ସୃଜନଶୀଳତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସମନ୍ୱୟଶୀଳତା ଗୌଣ ହୋଇପଡ଼େ । ଆମେ ସମନ୍ୱିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ କହିଲେ ଯାହା ବୁଝୁ, ତାହା ସୃଜନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି ମାତ୍ର ।

❑

ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନର କୌଶଳ

ମନୁଷ୍ୟର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏକ ଜଟିଳ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଇତର ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ଅଧିକ ଜଟିଳ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ପରିବେଶ ତୁଳନାରେ ମନୁଷ୍ୟର ପରିବେଷ୍ଟନୀ ବେଶି ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ । ସୁତରାଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହାରକୁ ଭିନ୍ନ ରୂପ ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅନୁପାତରେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାରର ରୂପାନ୍ତର ଘଟାଇବା ବେଶ୍ ଆୟାସସାଧ୍ୟ ।

କିନ୍ତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । କେତେକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ତା' ନିଜ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କାରଣରୁ ତା'ର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରୟୋଜନ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମୟରେ ତା'ର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଜୀବନର ସହାୟକ ନ ହୋଇ ସମଷ୍ଟିଗତ ଜୀବନର ଅନ୍ତରାୟ ହୁଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଧର୍ମାନ୍ଧତା ସାମୂହିକ ଜୀବନ ପାଇଁ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଇ ତା'ର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାରକୁ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ଅନୁଗାମୀ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପଡ଼େ । ଅଧିକନ୍ତୁ ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ଉନ୍ନତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଲୋକମାନଙ୍କର କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରୟୋଜନ ହୋଇପଡ଼େ ।

ସମାଜର ଜଣେ ଦାୟିତ୍ୱସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସାବରେ ସମାଜରେ ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଆହ୍ୱାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । କି ପ୍ରକାର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଉପଯୋଗୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଧାରଣା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କିନ୍ତୁ ତା' ପୂର୍ବରୁ ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ବୁଝିବା ଉଚିତ ।

ମନୋବୃତ୍ତି

ମନୋବୃତ୍ତି ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ସମାନ ନୁହେଁ । କେତେକ ଧାରଣାକୁ ନେଇ ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇ ପାରେ ଯେ ଆମେରିକା ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣାକୁ ନେଇ ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଗଠିତ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂସର୍ଗ ଓ ବିଚାର ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବିଶ୍ୱାସ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସରେ ଭାବାବେଗ ଜଡ଼ିତ ନ ଥାଏ । ବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ କିଛି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଚୋଦନା ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ମୋଟ ଉପରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିଶ୍ୱାସର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣା ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲେ ବିଶ୍ୱାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ।

ମାତ୍ର ମନୋବୃତ୍ତି ବିଶ୍ୱାସଠାରୁ ଅଧିକ ଜଟିଳ । ଏହାର ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନଗତ । ଧରାଯାଉ ଜାତିପ୍ରଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି ରହିଛି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ପ୍ରଥମତଃ ଜାତିପ୍ରଥା ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର କେତେକ ଧାରଣା (ideas) ରହିଛି । ଜାତିପ୍ରଥା କାହିଁକି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିଲା ? ଏହା କିପରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲା ? ଏହାର ବର୍ତ୍ତମାନ ଉପଯୋଗିତା କ'ଣ ? ଏହା ଆମ ସମାଜର କ'ଣ ଉପକାର ବା ଅପକାର କରୁଛି ? ଏ ସବୁର ଉତ୍ତରକୁ ନେଇ ଆମ ମନରେ ଯାହା ଧାରଣା ରହିଛି ସେଇଟି ହେଉଛି ଜ୍ଞାନଗତ ଉପାଦାନ ।

ମନୋବୃତ୍ତିର ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଭାବଗତ (affective) ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତି କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଭାବନା ପ୍ରତି ଥାଇପାରେ । ପୁଣି ଏପରି ମନୋବୃତ୍ତି ସପକ୍ଷ କିମ୍ବା ବିପକ୍ଷ ବିଚାରଧାରା ପ୍ରକାଶ କରି ଥାଇପାରେ । ମନୋବୃତ୍ତି ସହିତ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ ବିଶେଷ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ । ମନୋବୃତ୍ତିଟି ସପକ୍ଷରେ ହୋଇଥିଲେ ଏହା ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ଆଣେ । ମନୋବୃତ୍ତିଟି ବିପକ୍ଷରେ ହୋଇଥିଲେ ଏହା ନିରାନନ୍ଦ ଆଣେ ।

ମନେକରାଯାଉ ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଆମର ସପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ରହିଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଏପରି ଗୋଷ୍ଠୀ କଥା ମନେ ପଡ଼ିଲେ ଆମକୁ ଖୁସି ଲାଗିବ । କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏପରି ଗୋଷ୍ଠୀର କଥା କହିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ସେ ବିଷୟରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶୁଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ହେବ । ସେ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଷୟରେ ନିଜକୁ କହିବାକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଲାଗିବ । ମୋଟ ଉପରେ ଦେଖିବା, ଶୁଣିବା, କହିବା ଇତ୍ୟାଦି ସଂଯୋଗ ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେବ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବିପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ପରିଣାମ ବିପରୀତ ହେବ । ସେପରି ଗୋଷ୍ଠୀର ଚିତ୍ର ଦେଖିଲେ ବିରକ୍ତିଭାବ ଆସିବ । କେହି ସେମାନଙ୍କ କଥା କହିଲେ ଶୁଣିବାକୁ

ଖରାପ ଲାଗିବ । ସୁତରାଂ ସପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ସ୍ଥଳେ ଆକର୍ଷଣ ଓ ବିପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ସ୍ଥଳେ ବିକର୍ଷଣ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

ମନୋବୃତ୍ତିର ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ପ୍ରରୋଚନାଗତ (motivational) । ଆମର ମନୋବୃତ୍ତିର ବସ୍ତୁ ବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଦେଖିଲା ମାତ୍ରେ ଆମର କେବଳ ଅନୁରାଗ ବା ବିରାଗ ଆସେ ନାହିଁ, ସେଥିପ୍ରତି କିଛି କରିବା ପାଇଁ ଅଭୀପ୍ସା ଜାଗେ । ବିଦେଶୀମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର ସପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲାମାତ୍ରେ ଅଭିବାଦନ ଜଣାଉ । ସେମାନଙ୍କୁ ଘରକୁ ଡାକୁ, କଥାବାର୍ତ୍ତା ଆରମ୍ଭ କରୁ ଏବଂ ପୁଣି ଆସିବା ପାଇଁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ ଜଣାଉ । କିନ୍ତୁ ବିପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କୁ ଦେଖିଲାମାତ୍ରେ ଉଦାସୀନ ରହୁ କିମ୍ବା ବାଟ ଭାଙ୍ଗି ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଚାଲିଯାଉ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଉ ।

ମୂଲ୍ୟବୋଧ

କେତୋଟି ମନୋବୃତ୍ତି ସଙ୍ଗଠିତ ଓ ଏକତ୍ରିତ ହେଲେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ରୂପ ନିଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ହେଉଛି କେତେକ ସମଧର୍ମୀ ମନୋବୃତ୍ତିର ସମ୍ମିଳିତ ରୂପ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଆମର ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କହିଲେ କୁହାଯାଏ କେତୋଟି ମନୋବୃତ୍ତିର ସମାହାର ।

ଏ ମୂଲ୍ୟବୋଧରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରହିଛି ସମ୍ବାଦପତ୍ର ପ୍ରତି ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି । ଏହା ସହିତ ରହିଛି ଦେଶର ଅର୍ଥନୈତିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ମନୋବୃତ୍ତି । ରାଜନୈତିକ ଅଧିକାର ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ମନୋବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟ ଜଡ଼ିତ । ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ୱାଧୀନତା ବିଷୟରେ ମନୋବୃତ୍ତି ଏଥିରେ ସଂଲଗ୍ନ । ମୋଟ ଉପରେ ଏକାଠି ହୋଇପାରୁଥିବା କେତେକ ମନୋବୃତ୍ତିର ସମାବେଶରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ରୂପ ନିଏ ।

ମନୋବୃତ୍ତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ବ୍ୟବହାର

ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ବହୁ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ । ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋବୃତ୍ତି ଯୋଗୁଁ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ । ସପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁକୂଳ ବ୍ୟବହାର ଓ ବିପକ୍ଷ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଏ ।

ଅବଶ୍ୟ ସବୁ ସମୟରେ ଯେ ବ୍ୟବହାର ମନୋବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ପୂରାପୂରି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ, ସେ କଥା ନୁହେଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଗୋଷ୍ଠୀ ପ୍ରତି ବିରାଗ ମନୋବୃତ୍ତି ଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ସେ ଗୋଷ୍ଠୀର ବସ୍ତି ଭିତରେ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ନିଜର ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟବହାର ଦର୍ଶାଇ ନ ଥାଏ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଶାସ୍ତି ମିଳିବାର ଭୟ ରହିଥାଏ ।

ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ମନୋବୃତ୍ତିକୁ ବ୍ୟବହାରର ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ହେବ । କହିବା ଅନାବଶ୍ୟକ ଯେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ପରିବର୍ତ୍ତନ କୌଶଳ

ବହୁ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ବ୍ୟବହାର ତା'ର ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହେଉଥିବାରୁ ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ମନୁଷ୍ୟର ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣା ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ । ଜାତି ପ୍ରଥା ସପକ୍ଷରେ ମନୋବୃତ୍ତି ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜାତିପ୍ରଥାର ଅସାରତା ବୁଝାଇ ନୂଆ ନୂଆ ଯୁକ୍ତି ଦର୍ଶାଇ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତଥ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର ଉଦ୍ୟମ କରାଯାଏ । ଆଶା କରାଯାଏ ଯେ ମନୋବୃତ୍ତିର ଏ ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭାବଗତ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଗତ ଉପାଦନ ବଦଳିବ ।

କିନ୍ତୁ ଏ କୌଶଳଟି ବେଶି ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । ତାହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି କେବଳ ଜ୍ଞାନଲାଭ ବା ଧାରଣା ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ନାହିଁ ।

ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନର ସବୁଠାରୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ବ୍ୟକ୍ତିର ଭାବାବେଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ବହୁ ପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ ନାଟକ, ପଲ୍ଲୀ ସଙ୍ଗୀତ, ହୃଦୟସ୍ପର୍ଶୀ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ସହଜ ହୁଏ । ସେହିପରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ, ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିର ଅବସ୍ଥା ଆଦି ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଉପାଦାନଟି ପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଆବେଗ (emotion) ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦୁଇଟି ବଦଳିବା ସହଜ ହୁଏ ।

ଗୋଟିଏ ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ମନୋବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ମନୋବୃତ୍ତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବଦଳାଇବା ସମ୍ଭବ । ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ ମୂଲ୍ୟବୋଧ କେତେକ ମନୋବୃତ୍ତିର ସମାହାର ହୋଇଥିବାରୁ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଧିକ ସମୟସାପେକ୍ଷ ଓ ଉଦ୍ୟମସାପେକ୍ଷ । ଜ୍ଞାନଗତ, ଭାବଗତ ଉପାଦାନ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେଲେ ବ୍ୟବହାରଗତ ଉପାଦାନ କ୍ରମଶଃ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ।

ଉପର ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ, ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇ ଉପଯୋଗୀ ଯୋଗାଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗାଯୋଗର ମାଧ୍ୟମ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ ଯେପରିକି ଏହା ଅଭିପ୍ରେତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭାବପୂର୍ଣ୍ଣ

ନାଟକ, ପଲ୍ଲୀଗୀତ, ଲୋକକଥା ଓ ଗଣତାନ୍ତ୍ରିକ ମାଧ୍ୟମରେ ମନୋବୃତ୍ତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

ଯୋଗାଯୋଗର ମାଧ୍ୟମ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଉପାଦାନ ରହିଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାରିତ ଭାବଧାରା ଲୋକଙ୍କର ମନୋବୃତ୍ତି ଓ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ଅଧିକ ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସବୁ ପ୍ରଚାରିତ ଭାବଧାରା ଲୋକମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ସମର୍ଥିତ ନେତାମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିଲେ, ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବଶୀଳତା ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିନ୍ତାଧାରା ଅନୌପଚାରିକ (informal) ନେତାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚାରିତ ହେଲେ ତାହା ଅଧିକ ଗ୍ରହଣଯୋଗ୍ୟ ହୁଏ ।

❑

ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବନାମ ଭାବଅଙ୍କ

ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବା IQ (Intelligence Quotient) ଆମ କଥିତ ଭାଷାରେ ଏକ ନିତ୍ୟ ପ୍ରଚଳିତ ଶବ୍ଦ । ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଓ ଉଚ୍ଚ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ପିତାମାତା ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ ଏକତ୍ର ହେଲେ କଥାବାର୍ତ୍ତାର ମୋଡ଼ ନିଏ ନିଜ ପିଲାପିଲିଙ୍କ ଶିକ୍ଷା ଦୀକ୍ଷା ଓ ଭବିଷ୍ୟତ୍ ସଂପର୍କରେ । ପୁତ୍ରକନ୍ୟାମାନେ ନିଜର ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ କିପରି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଦର୍ଶାଉଛନ୍ତି ଏବଂ ପରୀକ୍ଷାରେ କିପରି କରୁଛନ୍ତି ତାହା କଥାବାର୍ତ୍ତାର ଉପାଦାନ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ସେମାନେ କିପରି ଭାବରେ ଡାକ୍ତରୀ ବା ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ ବା କମ୍ପୁଟର ବିଜ୍ଞାନ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନାମ ଲେଖାଇପାରିବେ ଏବଂ ଏପରି ଲାଭଜନକ ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ବୃତ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବେ, ତାହା ଆଲୋଚନାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ହୁଏ । ହୁଏତ ପିତାମାତା ଓ ଅଭିଭାବକମାନେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭିଳାଷପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନଯାପନର ଚିନ୍ତା ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତି ନିଜର ପୁତ୍ରକନ୍ୟା ଓ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ।

ଏସବୁ ଆଲୋଚନାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଆଯାଏ କେଉଁ ବାବୁଙ୍କ ପୁତ୍ର ବା କନ୍ୟା ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର କେଉଁ ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନରେ ରହିଛି । ବୁଦ୍ଧିର ମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସଫଳତା ଓ ବିଫଳତାର ପୂର୍ବ ଅନୁମାନ କରାଯାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଶିକ୍ଷାଗତ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାଦନର ଭୂମିକା ନାହିଁ, ମାତ୍ର ବୁଦ୍ଧିର ମାତ୍ରାକୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

କେବଳ ଭାରତରେ ନୁହେଁ, ବୁଦ୍ଧି ଓ ତାହାର ସୂଚକ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସବୁ ଦେଶରେ ସ୍ୱୀକୃତ । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ଗବେଷଣାମୂଳକ ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିବା ଏ ପ୍ରବନ୍ଧର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ତଥାପି ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଊନବିଂଶ ଶତକର ଶେଷ ଭାଗରେ ପ୍ୟାରିସ ସହରରେ ଶିକ୍ଷକମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ସେମାନେ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢ଼ାଉଥିବା ସମୟରେ ସବୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସମାନ ପରିମାଣରେ ଉପକାର ପାଉ ନାହାନ୍ତି । ସୁତରାଂ ଶ୍ରେଣୀରେ ଥିବା ସବୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କେତୋଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରି ସେହି ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ପଢ଼ାଇବାର ଯୋଜନା କଲେ । ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଦାନ ଶୈଳୀ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦଳ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଗ୍ରହଣଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଏହି ଯୁକ୍ତିକୁ ଆଶ୍ରୟ କରି ଶିକ୍ଷକମାନେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବାର ଉପାୟ ଖୋଜିଲେ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଲେ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସମାଜରେ ସାଧାରଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ଏବଂ ବୟସର ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ସେ ସବୁ ଦକ୍ଷତାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି କେତେକ ପରିମାପକ ବାହାର କଲେ । ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରି କିଛି ସମାଧାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ପିଲା, କିଶୋର ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସ୍ଥିର କରାଗଲା । କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ ସବୁ ପରିମାପକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୟସ ପାଇଁ ପୃଥକ୍ ଧରଣର ଥିଲା । ସେସବୁ ପରିମାପକର ବ୍ୟବହାର କରି ସେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିର ସ୍ତର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କଲେ । ଏହାକୁ ଗୋଟିଏ ସଂଖ୍ୟା ବା ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବା IQ (Intelligence Quotient) କୁହାଗଲା । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୧୦୦ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପୂରାପୂରି ସାଧାରଣ ବୋଲି ଧରାଯାଇ ୧୦୦ ରୁ ଯେତେବେଶୀ କମିବ ବୁଦ୍ଧିର ମାତ୍ରା ସେହି ଅନୁପାତରେ କମ୍ ବୋଲି ଧରାଯିବ । ସେହିପରି ୧୦୦ରୁ ଯେତେ ବେଶି ହେବ ବୁଦ୍ଧିର ମାତ୍ରା ସେତେ ବେଶି ବୋଲି ବିଚାର କରାଯିବ । ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ୨୦ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟିକୁ ନିର୍ବୋଧ (Idiot) ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ଅଗ୍ନି ଦ୍ୱାରା ହାତ ପୋଡ଼ିଯିବ ବୋଲି ମଧ ଜାଣିପାରେ ନାହିଁ । ସେହିପରି ୧୪୦ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କଧାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅନନ୍ୟ ପ୍ରତିଭାସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ମୋଟ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ପରିମାପକ (Tests) ଦ୍ୱାରା ପିଲା, କିଶୋର, କିଶୋରୀ, ଯୁବକ ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସ୍ଥିର ହେବା ପରେ ସେ ସବୁର ଉପଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ୟାରିସ୍ ସ୍କୁଲର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଭଳି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦୁଇ ତିନୋଟି ଦଳରେ (ସେମାନଙ୍କ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଅନୁସାରେ) ଭାଗ କରାଯାଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୋଗୀ ହେଲା ପରି ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇପାରେ । ସ୍କୁଲ କଲେଜରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରବେଶିକା ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଚାକିରି ପାଇଁ ମନୋନୟନ କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ମପାଯାଇ ସେହି ଅନୁସାରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେଉଛି ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସର୍ବସ୍ୱ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କେତେଦୂର ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ? ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର ସତ୍ତ୍ୱେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ସଂପର୍କରେ କେତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ମନନଶୀଳତାର ସହିତ ବିଚାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ପ୍ରଶ୍ନଟି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ଓ ସୃଜନଶୀଳତା (Creativity)ର ସଂପର୍କକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ଏହା ସର୍ବସ୍ୱୀକୃତ ଯେ କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସଂସ୍କୃତି ଓ ବିଜ୍ଞାନ ରାଜ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସୃଜନଶୀଳତା

ଫଳରେ ବିଶ୍ୱ ଓ ସମାଜ ସମୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା (IQ) ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ରହିଛି । ସେ ବିଷୟରେ କୌତୂହଳୀ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ବହୁବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଜଣେ ଗବେଷକ ଏ ବିଷୟରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଥିଲେ । ସେ ତତ୍‌କାଳୀନ ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅବଦାନର ଏକ ମୂଲ୍ୟାୟନ କଲେ । ତା'ପରେ ସେ ଏହି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ (IQ) ମାପ କଲେ । ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଯେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ଓ ସୃଜନଶୀଳତା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧ ଅତି ଦୃଢ଼ ନୁହେଁ, ଏହାର ପୃଥକ ହେବାର ଯେ ଜଣେ ସୃଜନଶୀଳ ହେବା ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ଅଧିକାରୀ ହେବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ସାଧାରଣ ବା ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିରୁ ସାମାନ୍ୟ ବେଶୀ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ନିଜର ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସମୃଦ୍ଧି କରିପାରିବ, ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଅତି ବେଶୀ ବୁଦ୍ଧି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଜରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ବିଭ୍ରାଟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଗାଁ ଟାଉଟର ଉଚ୍ଚବୁଦ୍ଧିସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇପାରେ, ମାତ୍ର ତାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧିଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ବୁଦ୍ଧି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଯେପରିକି ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ବେଶ୍ କମ୍ ଥିବା ପିଲା, କିଶୋର, କିଶୋରୀ ଓ ଯୁବକ ଯୁବତୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ରୁଚି, ଆଗ୍ରହ ଓ ଦକ୍ଷତା ଅନୁସାରେ ବହୁ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇପାରିବ ।

ତୃତୀୟତଃ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିପଦ ହେଉଛି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସାମାଜିକ ଅଭିମୁଖ୍ୟତା (Social Orientation) । ମନୁଷ୍ୟର ବୌଦ୍ଧିକ ଉନ୍ନତି ଖୁବ୍ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଏହି ବୌଦ୍ଧିକ ଉନ୍ନତି ସହିତ ଏହାର ଭାବଗତ ବିକାଶ (Emotional development) ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଆରିଷ୍ଟଟଲ୍ ଥରେ କହିଥିଲେ ହଠାତ୍ ରାଗିଯିବା ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସହଜ । କିନ୍ତୁ ଠିକ୍ ବସ୍ତୁ ବା ଲୋକ ଉପରେ ରାଗିବା, ଠିକ୍ ସମୟରେ ରାଗିବା, ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ରାଗିବା ଏବଂ ଠିକ୍ ଶୈଳୀରେ ଏହାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏ କଥାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ଆମର ଭାବଗତ ବିକାଶ ଏକ ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ବିକାଶ । ଏହାକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବନର ବହୁ କ୍ଷେତ୍ର ରହିଛି ଯେଉଁଠାରୁ ସଫଳତା ପାଇଁ ମନୁଷ୍ୟର ଏକ ଭାବଗତ ସ୍ତର ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ସ୍ତରକୁ ଭାବଅଙ୍କ ବା EQ (Emotional Quotient) କୁହାଯାଇପାରେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭାବ ବା ଅନୁଭୂତିଶୂନ୍ୟତା ଫଳରେ ଜୀବନରେ ଯେଉଁ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରବାହ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ତାହାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନାବଶ୍ୟକ । ପୃଥିବୀ ଯେପରି ଭାବରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅଶାନ୍ତ ହୋଇଉଠିଛି ତାହାର ଚିତ୍ରଣ ଅପ୍ରୟୋଜନ । ଦୈନନ୍ଦିନ

ଜୀବନରେ ବିରକ୍ତି, ସାମାଜିକ ସମାବେଶରେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଏବଂ ସାଂଗଠନିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅପ୍ରୀତିକର ସମସ୍ୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ସଂପୃକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କର ଭାବଗତ ଦାୟିତ୍ୱକୁ କେନ୍ଦ୍ର କରି । ସୁତରାଂ ଜୀବନର ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଦିଗଟିକୁ ପ୍ରତିହତ କରି ସୁଖ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବିମଣ୍ଡିତ କରିବାକୁ ହେଲେ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସହିତ ଭାବଅଙ୍କଟିକୁ ମଧ୍ୟ ଜୀବନ ଚର୍ଯ୍ୟାରେ ସ୍ଥାନ ଦେବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ : ଭାବଅଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ସବୁ କ'ଣ ? ଉପାଦାନସବୁକୁ ବିସ୍ତାରିତ ଭାବରେ ଏଠାରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମ୍ଭବ ନ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଭାବଅଙ୍କରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଗୋଟିଏ ବିଶିଷ୍ଟ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ନିଜ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା । ନିଜର କି ଦୋଷ ଦୁର୍ବଳତା ରହିଛି, ନିଜର କିପରି ସବୁ ଦକ୍ଷତା ରହିଛି, ସେ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନ ରହିବା ଫଳରେ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ହୁଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଅନୁଭବ । ଅନ୍ୟର ଦୁଃଖସୁଖ ବୁଝିବାରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ମନୋଭାବ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଓ ପ୍ରୀତିପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ନିଜର ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଅଭିହିତ ହେବା ଏ ଉପାଦାନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାର ଭାବ । ଅନମନୀୟ ନହୋଇ ନିଜର ବ୍ୟବହାରରେ ସଚଳତା (Flexibility) ଦର୍ଶାଇବା, ସାମାଜିକ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର କୁଶଳତା ଏବଂ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଏପରି ସମନ୍ୱୟ ଭାବର ସୂଚକ । ଭାବ ବିକାଶର ପଞ୍ଚମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ନିଜର ମାନସିକ ଚାପର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । ଯଥାସମ୍ଭବ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ରକ୍ଷା କରିବା, ସହନଶୀଳତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଆବେଗସବୁକୁ ଉପଯୋଗୀ ଭାବରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏପରି ବିକାଶର ଚିହ୍ନ । ପରିଶେଷରେ ସାଧାରଣ ମିଜାଜ ମଧ୍ୟ ଭାବଅଙ୍କରେ ପ୍ରତିଫଳିତ । ବିଷାଦ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆନନ୍ଦ ଓ ଆଶାବାଦ ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚ୍ଚ ଭାବଅଙ୍କର ପରିପ୍ରକାଶ ।

ମୋଟ ଉପରେ ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା ବିପର୍ଯ୍ୟୟକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଭାବଗତ ବିକାଶ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜଗତରେ ଏହି ଭାବଅଙ୍କ ବା EQର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ସଚେତନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା ସ୍ଥଳେ ବଳିଷ୍ଠ ସାମାଜିକ ପରମ୍ପରା ଥିବା ଭାରତବର୍ଷରେ ଏହାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଉଦାସୀନ ରହିବା ଅଜ୍ଞତାର ସୂଚକ ହେବ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ବିକାଶ ସହିତ ଭାବଗତ ବିକାଶର ସମନ୍ୱୟ ଆମର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ କମନୀୟ କରିବ ।

❑

ସହସ୍ରାବ୍ଦର ଆହ୍ୱାନ : ବୁଦ୍ଧିର ବିସ୍ଫୋରଣ ନୁହେଁ, ଭାବର ସଂପ୍ରସାରଣ

ମନୁଷ୍ୟର ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ପରିପ୍ରକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରମାଣର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିତ ବୁଦ୍ଧିକୁ ମାପିବା ପାଇଁ ମାପକସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନୂଆ ରୂପ ନେଇଛି । ଜୀବନର ସକଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏବଂ ସଫଳତାର ସବୁ ସ୍ତରରେ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତାର ସ୍ୱାକ୍ଷର ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ବୁଦ୍ଧିର ସକଳ ବିସ୍ତୃତି ସତ୍ତ୍ୱେ ମନୁଷ୍ୟର ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତି ସମପରିମାଣରେ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ ହୋଇପାରି ନାହିଁ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଅବସାଦ, ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଦେଶ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘର୍ଷ ଶାନ୍ତିର ସମ୍ଭାବନାକୁ ସୀମିତ ରଖିଛି ।

ମଣିଷ ସହସ୍ରାବ୍ଦଟି ପାର ହୋଇ ନୂତନ ସହସ୍ରାବ୍ଦରେ ପାଦ ଦେଲା ବେଳେ ସମ୍ଭବତଃ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶି ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଟି ହେବ – ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ସହିତ, ଗୋଷ୍ଠୀ ସହିତ ଏବଂ ବିଶ୍ୱ ସହିତ ସଂଗତି ରକ୍ଷା କରିବ କିପରି ? ପୁଣି ମନେହୁଏ ଯେ କେବଳ 'ଉନ୍ନତ ମସ୍ତିଷ୍କ' ଏହାର ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦେଇପାରିବ ନାହିଁ । ଆନନ୍ଦାନୁଭୂତିକୁ ଏକ ସ୍ଥାୟୀ ଓ ସ୍ଥିର ରୂପ ଦେବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି 'ଉନ୍ନତ ହୃଦୟ ।'

ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ହୃଦୟ ମଧ୍ୟରେ କେବଳ ଏକ ଭାଷାଗତ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି । ପୁଣି କେହି କେହି ମନେ କରନ୍ତି ଯେ, ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ହୃଦୟର କୌଣସି ସଂଜ୍ଞା ବା ସ୍ୱରୂପ ନାହିଁ । ଏହା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଏକକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାବନା (Thoughts) ଏବଂ ଭାବ (Emotion) ଦୁଇଟି ପରିପୂରକ ଉପାଦାନ । ଏ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ହୃଦୟ ଶବ୍ଦଟିକୁ ବ୍ୟବହାର ନ କରି ମଧ୍ୟ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯିବ ଯେ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବ ଓ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଟି ମସ୍ତିଷ୍କ, ଗୋଟିଏ ଭାବନାମୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ହେଲେ ଅନ୍ୟଟି ଆବେଗଧର୍ମୀ ମସ୍ତିଷ୍କ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ 'ଦୁଇଟି ମନ' ବୋଲି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ଦୁଇ ମନ

ପୂର୍ବେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ କେବଳ ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗ ଲେଖ ଉପରେ ଆଶ୍ରୟ କରାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଅନୁଧ୍ୟାନ ପାଇଁ ଉନ୍ନତ କୌଶଳ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଟୋ ଉତ୍ତୋଳନ କୌଶଳ (Imaging Techniques) ମାଧ୍ୟମରେ ମନୁଷ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇପାରୁଛି । ଧ୍ୟାନର ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା, ଧ୍ୟାନ ସମୟର ଅବସ୍ଥା ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାର ଚିତ୍ର ନେଇ ତୁଳନାତ୍ମକ ବିବରଣୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରୁଛି । ସେହିପରି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କଲାବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅବସ୍ଥା, ନିଶାଗ୍ରସ୍ତ ଥିବା ସମୟର ମାନସିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ କ୍ରୋଧାବସ୍ଥାରେ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିର ଚିତ୍ର ନିଆଯାଇପାରୁଛି ।

ନୂତନ କୌଶଳର ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱରୂପ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ସମ୍ପର୍କରେ ଯେଉଁସବୁ ନୂତନ ତଥ୍ୟ ମିଳୁଛି, ସେସବୁ ପୂର୍ବର ଅଜ୍ଞତା ଦୂର କରି ନୂତନ ଦିଗନ୍ତର ସନ୍ଧାନ ଦେଇଛି । ଫ୍ରଏଡ୍ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ କରିଛନ୍ତି ଯେ ବିବର୍ତ୍ତନଧାରାରେ ମନୁଷ୍ୟର ମସ୍ତିଷ୍କ ବିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ର (Thinking Centres ବା Neocortex)ଗଠିତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଭାବବୋଧ (Emotional Centres) ବା (Limbic System) ଗଠିତ ହୋଇଥିଲା । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ ଯେ ସମ୍ଭବତଃ ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଭାବନା ଅପେକ୍ଷା ଭାବର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଥିଲା ।

ମନୁଷ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କର ତୁଳନାତ୍ମକ ଅନୁଶୀଳନ କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ବିବର୍ତ୍ତନର ପ୍ରଥମ ସୋପାନରେ କେବଳ ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ କ୍ରିୟା (Reflex) ସବୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ମେରୁମଜ୍ଜାର (Spinal Cord) ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମେରୁମଜ୍ଜା ସାହାଯ୍ୟରେ ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲୋକରେ ଆଖିବନ୍ଦ କରିବା ବା ଉତ୍ତପ୍ତ ପଦାର୍ଥର ସ୍ପର୍ଶରେ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚିଯିବା ପରି ପ୍ରତିବର୍ତ୍ତ କ୍ରିୟା ଦର୍ଶାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଲେ । ପ୍ରାଣୀଜଗତର ବିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ସେମାନେ ସରୀସୃପ ସ୍ତରକୁ ଆସିଲା ବେଳକୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆଉ ଏକ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟିଲା । ମଳଦ୍ୱାରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଉପରକୁ ଲମ୍ବିଯାଇଥିବା ମେରୁମଜ୍ଜା ଯେଉଁଠାରେ ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହେଇଛି, ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏହି ନିମ୍ନ ଅଂଶକୁ ମସ୍ତିଷ୍କବୃନ୍ତ (Brain Stem) କହନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୂପ ନେଇ ନ ଥିଲା । ମାତ୍ର ମେରୁମଜ୍ଜାର ଶେଷ ଭାଗରେ ମସ୍ତିଷ୍କବୃନ୍ତ (Brain Stem) ଉପରେ କେତେକ ମୁଦି ଆକାରର ସ୍ନାୟୁ ଗଠିତ ହେଲା । ଗ୍ରୀକ୍ ଭାଷାରେ ମୁଦିକୁ ଲିମ୍ବସ୍ (Limbus) କୁହାଯାଉଥିବାରୁ ଏହି ସ୍ନାୟୁ

ସବୁର ସମାବେଶକୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ସଂସ୍ଥା (Limbic System) କୁହାଗଲା । ପୁନଶ୍ଚ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପୂର୍ବର ରୂପ ନେଇଥିବା ଏହି ଲିମ୍ବିକ୍ ସଂସ୍ଥା ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ । ତୃତୀୟ ବା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ପୁଣି ବିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ (Neocortex) ଗଠିତ ହେଲା ଏବଂ ଏହି ଅଂଶଟି ଚିନ୍ତା ଓ ଭାବନାର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳ ହେଲା । ମୋଟ ଉପରେ ମୁଖ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କ (Neocortex) ପରି ବିଚାରମୁଖୀ ମସ୍ତିଷ୍କ (Thinking Brain)ର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ସଂସ୍ଥା (Limbic System) ପରି ଭାବମୁଖୀ (Emotional) ର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ଘଟିଥିଲା ।

କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ନିକଟ ଅତୀତରେ ହୋଇଥିବା କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଭାବମୁଖୀ ମସ୍ତିଷ୍କଟିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଯେ ଆମେ ଯାହା ଦେଖୁ, ଶୁଣୁ ବା ଅନୁଭବ କରୁ ସେ ସବୁ ଅନୁଭୂତ ସ୍ନାୟୁବାହିତ ହୋଇ ଥାଲାମସ୍ ନାମକ ଏକ ଅଂଶ ଦେଇ ମସ୍ତିଷ୍କର ଭାବନା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଏ । ସେଠାରେ ବିଚାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ପରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପୁନଶ୍ଚ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଏ ବିହିତ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ । ମାତ୍ର ଏବେ କେତେକ ସ୍ନାୟୁବିଶେଷଜ୍ଞ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି ଯେ ଏହା ଅଧିକାଂଶ ସ୍ନାୟୁରେ ଘଟୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଛି । କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ଥାଲାମସ୍‌ରୁ ଲିମ୍ବିକ୍ ସଂସ୍ଥାରେ ଥିବା ଅଳେଇଚ ସଦୃଶ ଆମିଗ୍‌ଡାଲା (Amygdala) ନାମକ ଅଂଶକୁ ସିଧାସଳଖ ଯାଇଛନ୍ତି ।

ମନୁଷ୍ୟର ଭାବାବେଗରେ ଆମିଗ୍‌ଡାଲା ବିଶେଷ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ଏଠାରେ ଅତୀତ ଭାବବିଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତିସବୁ ସାଇତା ଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଅନ୍ୟ ଅଂଶରେ ସାଧାରଣ ସ୍ମୃତି ଗଚ୍ଛିତ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆମିଗ୍‌ଡାଲା ଭାବବିଜଡ଼ିତ ସ୍ମୃତି ରହିଥାଏ । ପୁଣି କେତେକ ସ୍ନାୟୁ ଥାଲାମସ୍‌ରୁ ସିଧାସଳଖ ଆମିଗ୍‌ଡାଲାକୁ ଆସୁଥିବାରୁ ମନୁଷ୍ୟର ବିଚାର ବିଶ୍ଳେଷଣ ପୂର୍ବରୁ ଭାବର ଅନୁଭୂତି ଉପଲବ୍‌ଧ ହୁଏ । ପ୍ରକୃତରେ କ'ଣ ଘଟୁଛି, ତାହା ଜାଣିବା ପୂର୍ବରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଭାବର ଆବେଗ ଅନୁଭବ କରେ । ଏହାର କେତୋଟି ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ଥାଇପାରେ । ଘଟଣାର ଭାବନା ବା ବିଚାର ପୂର୍ବରୁ ଭାବାବେଗର ଶିକାର ହୋଇ ବ୍ୟକ୍ତି ଅବିଚାରିତ କର୍ମ କରିପାରେ । କ୍ରୋଧର ଶିକାର ହୋଇ ନରହତ୍ୟା କରିବା, ବିଷଣ୍ଣତାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇ ଆତ୍ମହତ୍ୟା କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ନିଜର ହସ ବା ଉତ୍ତେଜନା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇପାରେ ।

ଅବଶ୍ୟ ଆମିଗ୍‌ଡାଲାର ଏପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ମସ୍ତିଷ୍କର ଏକ ଅଂଶବିଶେଷ (Pre-Frontal lobe) ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଜାରି କରେ । ଫଳରେ ଆବେଗର ଅନୁଭୂତି ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ସ୍ଥୂଳତଃ ଏପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବାଦ୍ ଦେଲେ ଭାବାବେଗର ଆତିଶଯ୍ୟ ଜୀବନକୁ ଯେପରି

ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ କରିବ, ସେହିପରି ଆମିଗ୍‌ଡାଲାକୁ ବାଦ୍‌ଦେଲେ ଜୀବନ ଶୁଷ୍କ ଓ ଅର୍ଥହୀନ ମନେହେବ । ସ୍ନାୟୁବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କର ବହୁ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା ଏପରି ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି ।

ଆଲୋଚିତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ରୂପରେଖ କଳ୍ପନା କଲେ ମନେହେବ ଯେ ସନ୍ତୋଷଲାଭ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ (Intelligence Quotient ବା IQ) ଯେପରି ଆବଶ୍ୟକ ଉଚ୍ଚ ଭାବଅଙ୍କ (Emotional Quotient ବା EQ) ମଧ୍ୟ ସେପରି ପ୍ରୟୋଜନ ।

ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ବନାମ ଭାବଅଙ୍କ

ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ବହୁବ୍ୟକ୍ତି ପରିଚିତ । ଏହାର ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ । ସ୍କୁଲ, କଲେଜ, କର୍ମସଂସ୍ଥା ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ ସଫଳତା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ମନୁଷ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିଅଙ୍କର ଭୂମିକାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିଆସିଛି ।

କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ଭାବଗତ ବିକାଶ ବ୍ୟତୀତ ଜୀବନର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନାରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ମନୁଷ୍ୟ ମନର ବିକାଶ ଦୁଇଟିର ସମନ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିହତ ।

ଭାବଅଙ୍କର ପ୍ରଥମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର କେତେକ ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣ । ଉଚ୍ଚଭାବଅଙ୍କସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ରହିଥାଏ । ସମାଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତାହାର କିଛି ନା କିଛି ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି, ଏ ବିଶ୍ୱାସ ଦୃଢ଼ ଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଗର୍ବୀ ନୁହେଁ, ମାତ୍ର ନିଜର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଓ ଜୀବନାଦର୍ଶ ବଳିଷ୍ଠଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରେ । ନିଜର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ ଓ ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ଥାଏ ।

ଭାବଅଙ୍କରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାଦାନଟି ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି କେତେକ ସହାନୁଭୂତି ଦର୍ଶାନ୍ତି ନାହିଁ, ତାଙ୍କର ସମାନାନୁଭୂତି (Empathy) ଥାଏ । ଦୁଃଖୀଲୋକର ଦୁଃଖ କାହାଣୀ ଶୁଣିଲା ବେଳେ ସେ ଯେପରି ମାନସିକ ଭାବରେ ଦୁଃଖୀର ସ୍ଥାନକୁ ଅବତରଣ କରିପାରନ୍ତି, ସେହିପରି ଅନ୍ୟର ସଫଳତାର ବର୍ଣ୍ଣନା ଶୁଣୁଥିବା ବେଳେ ମାନସିକ ଭାବରେ ଆରୋହଣ କରି ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଲୋକମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖିପାରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଅନ୍ୟ ସହିତ ପ୍ରୀତିପ୍ରଦ ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିଷ୍ଠାରେ ତାଙ୍କର ଅସୁବିଧା ହୁଏ ନାହିଁ । ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରି ତାହାର ପରିପୂରଣ ଦିଗରେ ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତି ।

ତୃତୀୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ମାନସିକ ଚାପର ସଫଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । ମାନସିକ ଚାପକୁ ସହ୍ୟ କରି ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି । ଉଚ୍ଚ ଭାବଅଙ୍କ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପ୍ରକୃତିର ଦାସ ନୁହେଁ । ନିଜର ଭାବାବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ସମୁଚିତ ପରିମାଣରେ ସ୍ନେହ, ମମତା, ଶ୍ରଦ୍ଧା ଓ ଅନୁରକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସକାରାତ୍ମକ ଭାବସବୁ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ।

ଭାବଅଙ୍କର ଅନ୍ୟତମ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଉପଯୋଗୀ ମିଜାଜ । ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷାଦମୁକ୍ତ । ସେ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଆଶାବାଦର ସ୍ପର୍ଶ ତାଙ୍କର କଥା, କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପ୍ରକାଶଭଙ୍ଗୀରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ ।

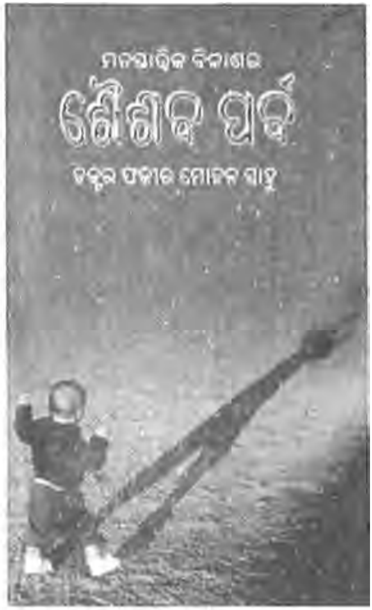
ପରିଶେଷରେ କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ମନୁଷ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିର ଶିଖର ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଯାଇଛି ସତ୍ୟ, ହେଲେ ସେ ଭାବଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏବଂ ଆଶଙ୍କାର ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ମନୁଷ୍ୟ ଏ ବଳୟରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ କରି ଆଗାମୀ ସହସ୍ରାବ୍ଦରେ ଜୀବନକୁ ସର୍ବାଙ୍ଗ ସୁନ୍ଦର କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ତାକୁ ଏ ଅବହେଳିତ ଦିଗଟି ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଭାବର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ନେଇ ଆଗାମୀ ସହସ୍ରାବ୍ଦିକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବାର ସଂକଳ୍ପ ନୂତନ ସମ୍ଭାବନାର ଦ୍ୱାର ଉନ୍ମୋଚନ କରିବ ।

❑

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର

ଶୈଶବ ପର୍ବ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ବିକାଶର ଆଦ୍ୟବିନ୍ଦୁ ନୁହେଁ, ଜରାୟୁରେ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଜନନୀର ବହୁ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ପରିବେଶ ଶିଶୁ-ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସୂଚନା ପ୍ରଯୁକ୍ତିବିଦ୍ୟାର ବହୁଳ ପ୍ରସାର ଫଳରେ ଅତୀତର ବହୁ ରହସ୍ୟାବୃତ୍ତ ତଥ୍ୟ ଏବେ ଲୋକ-ଲୋଚନକୁ ଆସୁଛି । ଜନ୍ମରୁ ଦୁଇବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ବିକାଶ କିପରି ରୂପରେଖ ଗ୍ରହଣ କରେ, ତାହାର ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ରୂପାୟନ ପୁସ୍ତକଟିର ମୁଖ୍ୟ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ	୭୫ ଟଙ୍କା
ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା	୧୪୪
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	୨୦୦୨

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର

ବାଲ୍ୟ ପର୍ବ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



ଶିଶୁ ବିକାଶର ବାଲ୍ୟପର୍ବର ଦୁଇଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ହେଉଛି ଦୁଇବର୍ଷରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ପ୍ରାକ୍‌-ବିଦ୍ୟାଳୟସ୍ତର ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟଟି ହେଉଛି ଛ'ବର୍ଷରୁ ଏଗାର ବର୍ଷ ବୟସ ସୀମାରେ ଆଦ୍ୟ-ବିଦ୍ୟାଳୟ ସ୍ତର ।

ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ, ମାନସିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ କିପରି ? ମସ୍ତିଷ୍କର କେଉଁସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିକାଶର ଗତିପଥକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ ? ବୁଦ୍ଧି ଓ ଭାବନାର ବିକାଶ କେଉଁସବୁ ନୀତି ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ? ଭାବ ଓ ଆବେଗର ବିକାଶ ହୁଏ କିପରି ?

ଏହିସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସାବଲୀଳ ବିଜ୍ଞାନ-ଭିତ୍ତିକ ଉତ୍ତର ବହନ କରିଛି ପୁସ୍ତକଟି । ଶିଶୁବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପୂର୍ବ ମାର୍ଗଦର୍ଶନର ଭଣ୍ଡାର ।

ପ୍ରକାଶକ

ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ ୧୫୦ ଟଙ୍କା

ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୩୪୩

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ ୨୦୦୯

ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର

କୈଶୋର ପର୍ବ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



କିଶୋର ସମୟର (ପ୍ରାୟ ବାର ବର୍ଷରୁ ଅଠର ବର୍ଷ ବୟସ) ଜଟିଳତା ସହିତ ସମସ୍ତେ ପରିଚିତ । ଏ ସମୟରେ ମାନସିକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଏକ ତୀବ୍ର ରୂପ ନିଏ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନେ କାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ଠିକ୍ ହେବ କି ? ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଅନୁକରଣ କରିବା ଉଚିତ ହେବ କି ? ବହୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଘେର ମଧ୍ୟରେ ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇପଡୁଥିବା କିଶୋର କିଶୋରୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପରିଚାଳନା ଦାୟିତ୍ୱରେ ଥିବା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥାର୍ଥ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ହେଉଥିବା ପୁସ୍ତକଟି ହେଉଛି କୈଶୋର ପର୍ବ । ଏହାର ସହାୟତା ନେଇ ସମାଧାନର ମାର୍ଗ ଖୋଜିନିଅନ୍ତୁ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ	୧୫୦ ଟଙ୍କା
ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା	୨୫୪
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	୨୦୧୧



ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର

ଗୋଧୂଳି ପର୍ବ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ଜୀବନ ବିକାଶର ବିଳମ୍ବିତ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର କଥା ଚିନ୍ତାକରି ଅନେକ ହୁଏତ ଭୟର ବଳୟରେ ବନ୍ଦୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ଏ ଗୋଧୂଳି ପର୍ବରେ ଅନେକ ଶୋଭା ଅନେକ ସମୃଦ୍ଧିର ସମ୍ଭାବନା ଯେ ରହିଛି, ଏ କଥା ଅଳ୍ପଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ।

ଜୀବନ ବିକାଶର ଏହି ସୋପାନରେ ପ୍ରକୃତ ସମ୍ବଳ କ'ଣ ? ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବାର କୌଶଳ ସବୁ କ'ଣ ? ସୁଖ ଓ ଆନନ୍ଦର ମାର୍ଗ କ'ଣ ?

ଏସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ସମାଧାନ ବହନ କରୁଛି **"ଗୋଧୂଳି ପର୍ବ"** ପୁସ୍ତକଟି । ଗୋଧୂଳି ସମୟର ପୂର୍ବରୁ ଏହା ସହିତ ପରିଚିତି ବିଜ୍ଞତାର ପରିଚାୟକ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ ୧୦୦ ଟଙ୍କା

ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୯୪

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୨୦୦୬



ଆତ୍ମବିକାଶର ବିଜ୍ଞାନ ବାର୍ତ୍ତା

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ

ଆତ୍ମବିକାଶର ଆକାଂକ୍ଷା ସମସ୍ତଙ୍କ ମନରେ ଜୀବନ୍ତ, ମାତ୍ର ଶକ୍ତିଶାଳୀ ନୁହେଁ । ଏପରି ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାକୁ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱର ଅନ୍ତରାଳରେ ଥିବା ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାକୁ ହେବ । ଏ ଦିଗରେ ସହାୟତା କରିବା ପାଇଁ **'ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ'** ପୁସ୍ତକରେ ଭରପୂର ଉପାଦାନ ରହିଛି । ପ୍ରକୃତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଏହା ଯେପରି ସହାୟକ, ଅନୁଭବର ସିଦ୍ଧତା ପାଇଁ ଏହା ସେପରି ନିର୍ଦ୍ଧାରକ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ ୭୫ ଟଙ୍କା

ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା ୧୬୮

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ ୨୦୦୪

ନାରୀ ମାନସିକତାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଆଲେଖ୍ୟ

ନାରୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



ନାରୀ ସଶକ୍ତିକରଣକୁ କେବଳ 'ସ୍ଲୋଗାନ' ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନ ରଖି ଏହାକୁ ବାସ୍ତବ ରୂପାୟନ ଦେବାକୁ ହେଲେ ନାରୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ମୂଳକଥାଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ।

ନାରୀ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର୍ୟ, ସମ୍ବଳର ଅନନ୍ୟତା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଭିତ୍ତିଭୂମି ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ବାଧାର ଧାରାଗୁଡ଼ିକ ସର୍ବତ ପରିଚିତି ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମର ଏପରି ବୋଧଜ୍ଞାନ ନାରୀମାନଙ୍କର ସବଳତା ଦୁର୍ବଳତା ବୁଝିବାରେ କେବଳ ସହାୟକ ହେବ ନାହିଁ, ଏପରି ପରିଚିତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନର ଶ୍ରୀବୃଦ୍ଧି ସାଧନାରେ ସାହାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଅଗ୍ରଦୂତ, ବାଙ୍କାବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ	୧୦୦ ଟଙ୍କା
ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା	୧୯୨
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	୨୦୦୫

ମଣିଷ ମନର ଅନନ୍ୟତାର ସ୍ତବକ

ସଚିତ୍ର ମନ

ଡକ୍ଟର ଫକୀର ମୋହନ ସାହୁ



ମଣିଷ ମନର ବ୍ୟାପ୍ତି ଓ ଗଭୀରତା ଅକଳନୀୟ । କଳା, ସାହିତ୍ୟ, ସଙ୍ଗୀତ, ଶିଳ୍ପ ଓ ବିଜ୍ଞାନରେ ମନର ବିବିଧତା ପ୍ରକଟିତ । ଏହି ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ପ୍ରକାଶର ଧାରାକୁ ଚିତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ **'ସଚିତ୍ର ମନ'**ର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି ।

ଏଥିରେ ସ୍ଥାନିତ ପ୍ରବନ୍ଧ ମଧ୍ୟରେ ସୃଜନଶୀଳତା ସମ୍ପର୍କରେ କେତୋଟି ପ୍ରବନ୍ଧ ଆକର୍ଷଣର ଏକ ସୁନ୍ଦର ପସରା । କୃତ୍ରିମ ବୁଦ୍ଧି, ବୁଦ୍ଧି ଅଙ୍କ, ଭାବ ଅଙ୍କ ଏବଂ ଅଧ୍ୟାତ୍ମ ଅଂକ ପରି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ପ୍ରବନ୍ଧର ସମାରୋହ ଆମ ଚେତନାର ସୀମାରେଖାକୁ ପ୍ରସାରିତ କରେ ।

ପ୍ରକାଶକ

ମିତା ବୁକ୍ସ, ବାଙ୍କବଜାର, କଟକ-୨

ମୂଲ୍ୟ	୧୦୦ ଟଙ୍କା
ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା	୧୭୬
ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ	୨୦୦୭

ଲେଖକଙ୍କ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୃତି

- **ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ରଚନା**

ବିଚିତ୍ର ମନ
ମାନସିକ ବିକୃତି
ଜୀବନ ପ୍ରବାହରେ ମାନସିକ ବିକୃତି
ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ମାନସିକ ଚାପ
ମନର ମାନଚିତ୍ର
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର : ଶୈଶବ ପର୍ବ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର : ବାଲ୍ୟ ପର୍ବ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର : କୈଶୋର ପର୍ବ
ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକାଶର : ଗୋଧୂଳି ପର୍ବ
ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଓ ନେତୃତ୍ୱ
ନାରୀ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ
ଶିଶୁ ମନର ବିଜ୍ଞାନ
ସଚିତ୍ର ମନ
ସବଳମନ, ସଫଳ ଜୀବନ
ମନ ଦିଗନ୍ତ

- **ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରଚନା**

ଶ୍ରୀ ସାଇ ସତ୍‌ଚରିତ ଗାଥା
ଶିରିଡ଼ିରୁ ସାଇବାବା
ଶିରିଡ଼ିରୁ ପୁଟପର୍ତ୍ତି (ଅନୁବାଦ)
ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ : ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ
(ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)
ଦିବ୍ୟ ସମ୍ଭାଷଣ : ପଞ୍ଚଦଶ ଭାଗ
(ଶ୍ରୀ ସତ୍ୟସାଇ ବାବାଙ୍କ ସମ୍ଭାଷଣର ଅନୁବାଦ)
ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ରଚନା : ଚେତନାଦୀପ୍ତ ଜୀବନ (ସ୍ୱାମୀ ଶୁଦ୍ଧାନନ୍ଦଙ୍କ ରଚନାର ଅନୁବାଦ)
ସାଇ କଲ୍ଲୋଳ

- **ପ୍ରକାଶ ଅପେକ୍ଷାରେ**

ସୁଖାନୁଭୂତିର ମର୍ମକଥା



ଆପଣମାନଙ୍କ ଜିଜ୍ଞାସା

ମନ ରହସ୍ୟାବୃତ । ଖେଳର ନିୟମ କାନୁନ୍ ନ ଜାଣି ଖେଳରେ ଜିତିବାର ଆଶାକରିବା ବୋକାମି ନିଶ୍ଚୟ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ମନର ଗତି ଓ ପ୍ରକୃତି ନ ଜାଣି ଜୀବନ-ଖେଳରେ ଜିତିବାର ପ୍ରତ୍ୟାଶା ମୂଲ୍ୟହୀନ । ମନକୁ ନେଇ ଆପଣମାନଙ୍କର ଅନେକ ଜିଜ୍ଞାସା, ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ।

- ଆମର ସ୍ମୃତି ସବୁ ଏପଟସେପଟ ହୋଇଯାଏ କାହିଁକି ?
- ଆମେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ କାହିଁକି ?
- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିବ କିପରି ?
- ଅସହାୟତାବୋଧ ଆସେ କିପରି ?
- ଭାବ ଓ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ କି ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ?

ଏବଂ ଏହିପରି ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନ ।

ପୁସ୍ତକର ମୀମାଂସା ଓ ଆକର୍ଷଣ

ସହଜ ସାବଲୀଳ ଭାଷାରେ ପୁସ୍ତକଟିରେ ଉପର ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ପାଇବେ । ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନଯାତ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକ କେତୋଟି ସମ୍ବଳ ସଂଗ୍ରହ କରିପାରିବେ । ପୁସ୍ତକଟିର ଆକର୍ଷଣ ହେଉଛି :

- ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ
- ଭାବଗତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ମଞ୍ଜିକଥା
- ସକାରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ଗଠନର ଉପାୟ
- ଉପଯୋଗୀ ନେତୃତ୍ୱ-ଶୈଳୀର ସାରମର୍ମ
- ଜୀବନ ପରିଚାଳନାର ସୂତ୍ରାବଳୀ

ମିତାବୁକ୍ସ